خطّة علميّة تساعدك على
أن تكون أكثر ذكاء وصحة وإنتاجيّة

خذ قيلولة!
وغيّر حياتك

١ القيلولة هى أفضل شىء فى حياتك، فمعها تحافظ على حياتك. أنظر صفحة ٢٦

٢ هيّئ لنفسك بيئة مريحة يسودها الهدوء واضبط منبهك (أو هاتفك المحمول إذا كان لديك واحد). أنظر صفحة ١١٧

٣ استعن بعجلة القيلولة لتختار قيلولتك المناسبة التى تشعر معها بالنشاط وتكتسب أفكاراً جديدة وتنعم بحالة نفسية أفضل. أنظر صفحة ٨٧

خذ قيلولة
عجلة القيلولة
انظر صفحة ٨٧ لمزيد من المعلومات

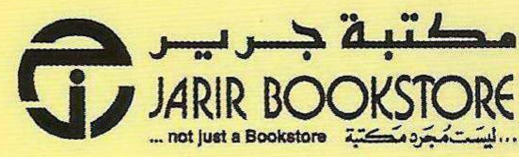
مرحلة النوم العميق
مرحلة حركة العين السريعة
المرحلة الثانية

قيلولة تتميّز بالمزيد من
حركة العين السريعة
تلهمك بالرؤى الإبداعية وتعزّز من إدراكك.

قيلولة تتميّز بالمزيد من
المرحلة الثانية للنوم
تزيد من يقظتك ومهارتك الحركية.

قيلولة تزيد من
مرحلة النوم العميق
تحسّن من أداء ذاكرتك وتصفّى ذهنك

الدكتورة سارة سى. ميدنيك
بالاشتراك مع مارك إيرمان



خذ قيلولة !
وغيّر حياتك

خذ قيلولة !
وغيّر حياتك

خطّة علميّة تساعدك على أن تكون
أكثر ذكاء وصحة وإنتاجيّة

الدكتورة سارة سي. ميدنيك
بالاشتراك مع مارك إيرمان





للتعرّف على فروعنا فى
المملكة العربية السعودية ، قطر ، الكويت والإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على jbpublications@jarirbookstore.com

إخلاء مسؤولية

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية من الكتاب. وعلى الرغم من أننا بذلنا قصارى جهدنا فى نشر وترجمة الطبعة العربية، فإننا لا نتحمل أىّ مسؤولية أو نقدّم أى ضمان فى ما يتعلق بصحة أو اكتمال المادة التى يضمها الكتاب، لذا فإننا لا نتحمل، تحت أى ظرف من الظروف، مسؤولية أى خسائر أو تعويضات سواء كانت مباشرة، أو غير مباشرة، أو عرضيّة، أو خاصة، أو مترتبة ، أو أخرى. كما أننا نخلى مسؤوليتنا بصفة خاصة عن أى ضمانات حول ملاءمة الكتاب عموماً أو ملاءمته لغرض معيّن.

إعادة طبع الطبعة الأولى ٢٠٠٩

First published in the United States under the title: TAKE A NAP! CHANGE YOUR LIFE

Published by Arrangement with Workman Publishing Company, New York.

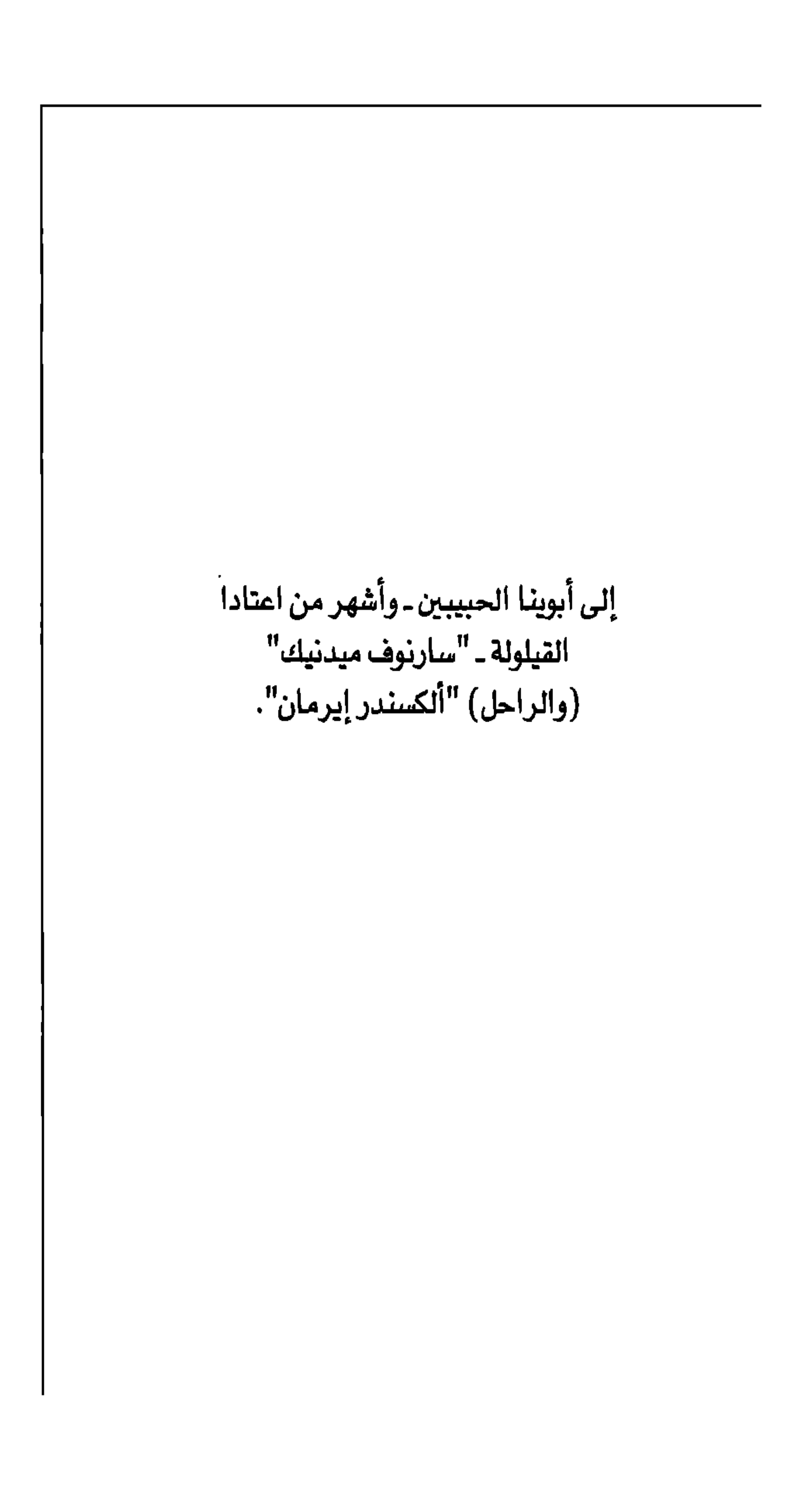
المملكة العربية السعودية ص. ب: ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ – تليفون: ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ – فاكس: ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

The Scientific Plan
To Make You Smarter, Healthier, More Productive

Take a Nap!
Change your life.

Sara C. Mednick, Ph.D.
with Mark Ehrman





إلى أبوينا الحبيبين ـ وأشهر من اعتادا
القيلولة ـ "سارنوف ميدنيك"
(والراحل) "ألكسندر إيرمان".

شكر وتقدير

يوجه المؤلفان الشكر للعلماء الذين كانت أعمالهم أساساً قام عليه هذا الكتاب، وتحديداً الدكتور "جيمس بى. ماس" مؤلف كتاب "*Power Sleep*"، والذى صاغ مصطلحاً جديداً عُرِف "بقيلولة القوة"، والدكتور "ديفيد إف. دينجس" صاحب أول كتاب أكاديمى ينشر عن القيلولة، وأستاذ الطب "ويليام سى. ديمينت" والمعروف بـ"أبى طب النوم"، والذى كان لبحثه الرائد الفضل فى تبوء الدراسة العلمية للنوم هذه المكانة من الاحترام والاهتمام التى تنالها اليوم، كما ندين بالشكر أيضاً للعمل التى قامت به المؤسسة الوطنية لأبحاث النوم، وعلى ما بذلته من جهود مضنية فى حملتها لزيادة الوعى الشعبى بأهمية الدور الذى يلعبه النوم فى الحفاظ على صحتنا.

ولا يفوتنا أن نتوجه بالشكر لكل من مد لنا يد العون، أو اهتم بما نقول، أو طرح علينا فكرة، أو سرد لنا قصة كان لها دور فى هذا الكتاب، منذ أن كانت فكرة كتابته مجرد تصور حتى انتهى إلى الشكل الذى بين أيدينا الآن، ونخص بالذكر على وجه التحديد هولاء المقيِّلين الذين أطلعونا على بعض أجزاء من حياتهم، وهؤلاء الذين قد يصبحون يوماً ما محبين للقيلولة. والشكر كل الشكر لجميع الأفراد العاملين بمؤسسة "بى إف دى"، وعلى وجه الخصوص ممثلنا هناك "تسو باجنامينتا"، والشكر أيضاً لـ"بيتر وايبرو" على توجيهها لنا، وأخيراً لا يسعنا إلا أن نقول إن هذا الكتاب لم يكن ليظهر إلى النور لولا روح الأمل الإيجابية التى تحلى بها العاملون بمؤسسة وورك مان؛ من أمثال "باول هانسون"، و"بيتر وورك مان"، و"لين سترونج"، و"جين بار"، ونخص بالذكر صاحبة العمل المضنى محررتنا "سوزان بولتين"؛ فقد حان الوقت الآن لكى تستريحوا جميعاً وتنعموا بقيلولة هانئة.

ومن جانبى، فأنا أعترف بالجميل لكل من أسدى إلىّ نصيحة مخلصة، وشجعنى على أن أجعل من البصيرة والذكاء موضع اهتمام لى، وأن أسلك دوماً درب السعادة، وأوجه شكراً خاصاً لوالدتى "بريجيت ميدنيك" ووالدى "سارنوف ميدنيك" على حبهما المطلق، ودعمهما المستمر لى. كما أشكر أخى "تور" على بثه الدائم لروح الأمل لدىّ، ولأختىّ

"إيمى"، و"ليزا"، وأسرتيهما على عزفهم الموسيقى، وإلقائهم للشعر علينا جميعاً ومجيئهم إلينا فى صحبة أولادهم الرائعين، كما أتقدم بالشكر لـ "بوب ستيكجولد"، و"كين ناكياما"، وجميع العاملين بمعمل الإبصار، ومعمل النوم بجامعة هارفارد؛ على مساعدتهم لى فى أن أتعلم كيف آخذ قيلولة، والشكر أيضاً لـ "سيان دروموند"، و"جيوفرى بوينتون" وجميع العاملين بمعهد سالك، ومعهد "يو سى إس دى"، على مساعدتهم لى فى إنشاء منزلى الجديد بسان دييجو، وأتوجه بالشكر أيضاً لمعاهد الصحة الوطنية التى لم تحجب عنى شيئاً ودعَّمت بحثى حول القيلولة على مدار السنين، وشكرا لكلية بارد وزملائى المجتهدين فيها، وإلى أعز أصدقائى الذين يتمنى أى شخص أن يفوز بمثلهم، كما أبعث كل شكرى وتقديرى إلى: "إمريتى"، "رومان"، "ميرل"، "ليلى"، "كارين"، "هانى"، "إس. دى. فى."، "كامالا"، "بيتر"، "جيورجينا"، "لورا"، "كولين"، "مارين"، "ماهشاد"، "قنسطنطين"، وإلى أقربهم إلى قلبى "ويليام"، وأخيراً أشكرك يا "مارك إيرمان"؛ على أسلوبك الرائع فى الكتابة وعلى صداقتك الغالية.

ـ "سارة ميدنيك"

أود أن أعرب عن شكرى وتقديرى لوالدى الراحل "ألكسندر"؛ على تحفيزه الدائم لى بأن انتهج نهج الكتابة، بالرغم من اعتقاده بأن مدرسة القانون كانت هى الأنسب لى، كما أعرب عن شكرى وتقديرى لوالدتى "إيفا دويتش" على كل ما قدمته لى من حب ودعم، كما أعرب عن تقديرى الكبير ـ والذى يأتى متأخراً ـ لـ"سارة جان كاريستون"؛ لما فتحته لى من أبواب، ولكونها مناصرتى وأمينة سرى، ومستشارتى، ورفيقتى على مدار تلك السنين، والشكر أيضا لأصدقائى؛ "تى. ريك"، "جون"، "هانتر"، "جيم"، "تريزا"، "سافينى"، "فيكتور"، "بيجى"، "لين"، "باتريشيا"، "بوركو"، "تولسا"؛ الذين شدُّوا من أزرى جميعاً فى العديد من اللحظات التى يمكن وصفها بأنها بطولية، شكراً لـ"تشارلز رابلى"؛ على ما أعطانى إياه من دروس تجارية، و"ولتر جوردون" على نصيحته القانونية، وللعديد من المحررين ممن أثروا فى حياتى العلمية على مدار السنين، وصقلوا مهاراتى فى الكتابة، وأخص هنا بالذكر "ستيف راندال"، "بام هيجينز"، "مارى ميلتون"، "وورك توركيلس"، "ليندا فريدمان". ولا يفوتنى هنا أن أعرب عن شكرى لـ"سارنوف"، و"بريجيت"؛

على فتح أبواب منزلهما الرحيب المبهر الواقع على تلال هوليوود (نادى "ميدنيك") ليتحول إلى معسكر مخصص لكتابة هذا الكتاب، وأخيراً أوجه شكرى لـ"سارة"؛ رفيقتى فى هذه الرحلة.

ـ "مارك إيرمان"

المحتويات

الجزء الثالث: البرنامج

مقدمة: أريكة جامعة هارفارد

رحلتى من الشك إلى اليقين

إنها الثالثة عصر الأربعاء ـ الهاتف يرن ـ قام طالب بإلقاء حزمة من الأوراق المطبوعة على الأرض، ظناً منه أننى سألقى له بالاً ـ أقوم الآن بإجراء اختبار على مادة تجريبية، وقد تعطل الكمبيوتر الخاص بتسجيل النتائج للتو؛ فمن المقرر أن أقوم بعرض بحثى فى غضون ساعة واحدة، ماذا عسانى أن أفعل؟ بعد إخمادى لهذه النيران القائمة لن يبقى أمامى سوى نصف ساعة؛ لذا سألجأ إلى سلاحى السرى الذى لا يخذلنى أبداً.

فى الرابعة عصراً أدخل قاعة المحاضرات بمعهد "سالك" للدراسات البيولوجية، أقف أمام زملائى، وأشرح آخر ما توصلت إليه من نتائج علمية حول فوائد القيلولة، يمرُّ عرضى للبحث مرور الكرام، وعندما أفرغ من تقديم العرض، يوجه أحدهم إلىّ سؤالاً أتعرض له دائماً كلما كان حديثى يدور حول هذا الموضوع.

يسألنى قائلاً: "هل تأخذين قيلولة؟".

فأسمِعُه إجابتى المعتادة: "بالطبع نعم، فهى سلاحى السرى".

منذ خمس سنوات مضت، لم أكن أبداً لأتخيل أن حلاً صحياً للتغلب على تحديات الحياة العديدة ـ يمكن أن يكون بسيطاً وسهل المنال بهذه الصورة، متمثلاً فى أخذ قيلولة قصيرة. فقد اعتدت عندما كان يواجهنى تحدياً ما أن ألجأ إلى تناول جرعة من قهوة الإسبرسو، أو أعمد إلى نضح وجهى بالماء، وأجد نفسى بقية اليوم فى حالة من الخمول، ولو قام أحد الأشخاص حينها وقال لى إننى سأصبح يوماً "خبيرة فى القيلولة"، ومؤيدة قوية لاستعادة نشاط المرء على مدار بقية اليوم ـ فلربما نصحته وقتها بأن يعرض نفسه على طبيب نفسى.

ولكن تبقى الحياة وتبقى دروسها المتغيرة التى نتعلم منها فى أشكالها المختلفة. فبالنسبة لى، كان العامل المساعد لى عبارة عن أريكة قديمة بالية استقرت فى معملى بقسم علم النفس بجامعة "هارفارد" عندما كنت طالبة بالدراسات العليا. كان صاحب تلك الأريكة على وشك التخلص منها (نظراً لحالتها السيئة بالتأكيد)، فى الوقت الذى كان يفكِّر فيه "جاى إيدلمان" - وهو أحد زملائى فى البحث - فى استجلاب شىء يجلس عليه الزائرون، وعملت من جانبى على إثارة غيظه عندما رأيت ثلاثة طلاب فى مرحلة الدراسات العليا، وقد حملوا هذه الأريكة القبيحة ذات اللون البنى إلى مكتبه فى الطابق السابع من قاعة "ويليام جيمس". ربما كانت هذه الأريكة بحالة جيدة عند خروجها من مخزنها لأول مرة، ولكنها - وبعد مرور عشرين عاماً من الخدمة - قد وَبرَ صوفها وتناثر قطنها فى كل مكان. لم يطرأ على بالى يوماً أن تلك الأريكة البالية ستمنحنى من العلم ما عجزت عنه قاعات المحاضرات الموجودة فى أى جامعة عريقة.

ويشهد معلمى فى مرحلة الطفولة بأن القيلولة لم تعرف طريقها إلىّ يوماً؛ ففى تلك الفترة كنت أقضى فترة قيلولتى بطريقة بدت لى أكثر تشويقاً من النوم، فقد كنت أعمل على إثارة غيظ الأولاد، وأفسد على من هم دونى فى السن - فترات راحتهم، وقد بقى الأمر كذلك حتى دخول هذه الأريكة إلى حياتى، وعلى الرغم من ذلك، كان أبى - وهو باحث نفسى أيضاً - يقسم دوماً بما للقيلولة من فوائد، ولم يكن أبى هو ذاك الشخص الحاذق الوحيد الذى أكنُّ له كل احترام ممن شهد بالفوائد المدهشة للقيلولة. "حسناً، ليست هذه سوى أراء لهم"؛ هكذا كنت أفكر وكنت أقول لنفسى: "أين الدليل؟". كان منطقى يقول: "إن المدة التى اقتطعها من وقتى وأستغرقها فى أخذ سِنَة من النوم يمكن أن أنجز فيها الكثير".

وبالطبع، لم أستقِ تعليمى فقط من الأشياء الجامدة أو البالية، ففى عامى الدراسى الثانى بجامعة هارفارد، ذهبت إلى محاضرة للدكتور "روبرت ستيكجولد" - وهو أستاذ مساعد فى الطب النفسى - وهنا طرحت جانباً عدة مواضيع كانت قد اختمرت فى عقلى ويصلح كل منها لأن يكون عنوان أطروحة. أردت أن أدرس شيئاً يعود بالنفع على قطاع عريض من المجتمع، فالبحث فيما يتعلق بالذاكرة المرئية عند مرضى الفصام - على الرغم من كونه يبدو أمراً ممتعاً - لم يروِ ظمئى، وقد بدا لى على الفور وقتها أن الدكتور "ستيكجولد" يقدم عملاً مختلفاً.

كان الدكتور "ستيكجولد" يقوم بفحص الدور الذى يلعبه النوم وتأثيره على القياسات المختلفة للتعليم والذاكرة؛ على سبيل المثال: قياس مدى دقة تنفيذ من هم قيد التجربة لسلسلة أوامر معينة، من خلال نقرهم على لوحة المفاتيح، ومدى سرعتهم أيضاً فى انتقاء توجه الخطوط التى لا تلبث أن تختفى سريعاً على شاشة الكمبيوتر. وبالرغم من تفاهة هذه المهام إلا أنها وثيقة الصلة بسلوكيات أخرى عديدة؛ على سبيل المثال، يحتاج الأطباء هذه المهارات لفحص الأشعة السينية للأورام، ويستعين بتلك المهارات أيضاً عازفو البيانو عند تعلمهم مقطوعة موسيقية جديدة إلى جانب اعتماد السكرتارية وموظفى إدخال البيانات على تلك المهارات فى كل لحظة من لحظات عملهم اليومى.

وتضمنت طريقة الدكتور "ستيكجولد" خضوع الأفراد المشاركين فى التجربة للاختبار مرتين على نفس مهمة الذاكرة؛ فمنهم من خلد إلى النوم ليلاً بين الجلستين، ومنهم من لم يخلد إلى النوم، وحيث إنه كان يراقب النشاط الكهربائى فى المخ أثناء النوم، فقد كان قادراً على تحديد ما إذا كانت جودة النوم تؤثر على تغير الأداء أم لا. وقد تبين له أن الأفراد الذين نالوا قسطاً من النوم ليلاً هم فقط الذين أظهروا تحسناً ملحوظاً، كما برهن أيضاً على أن ست ساعات من النوم على الأقل من شأنها أن تحدث تحسّناً محوظاً فى الأداء، على أن الأفراد المشاركين فى التجربة قد أبدوا تحسناً كبيراً جداً عندما استغرق نومهم مدة لم تقل عن ثمانى ساعات، وقد أذهلنى هذا البحث لأهميته وصلته الوثيقة بالموضوع، وبعد هذا كله، طرحت على نفسى سؤالاً، ما الشىء الذى يعود على حياتنا اليومية بمزيد من النفع غير النوم الذى نقضى فيه ثلث يومنا أو يفترض أن نقضى فيه ثلث يومنا؟ كنت فى حاجة لمعرفة هذا الشىء، ولكن حتى ذلك الوقت لم أكن قد وقفت على النقطة التى أستطيع من خلالها أن أقدم إسهاماتى.

وفى اجتماع كان من المفترض أن يطرح فيه طلاب الدراسات العليا أفكار بحث جديدة، خرج منى هذا التعليق المرتجل:"دكتور ستيكجولد، ألا تشاركنى الرأى، بعد أبحاثك التى قمت بها والتى أكدت حاجة الإنسان إلى أن يحصل على قسط من النوم يتراوح ما بين ست وثمانى ساعات، أنه من المضحك الحديث عن أخذ قيلولة قصيرة".

فأجابنى قائلاً: "حسناً، ولكن دراساتى غير معنية بالقيلولة؛ فأبحاثى موجهة لدراسة النوم الليلى".

غادرت الاجتماع متوجهة إلى المكتبة - أبحث عن كل ما قاله العلم عن القيلولة؛ مثل نوعية الأبحاث التى تمّ عملها عن القيلولة، والنتائج التى تم التوصل إليها، والنظريات التى تم تطويرها لشرح هذه النتائج؛ بعبارة أخرى، لقد خطوت الخطوة الأولى من خطوات البحث العلمى.

بعد أن أنهكتنى مطالعة المجلات العلمية والمعلومات المتوفرة على الإنترنت، لم أجد الكثير من الأبحاث التى تتحدث عن القيلولة، وما وجدته من أبحاث لم أجد فيه إجابة على سؤالى هذا: "هل للقيلولة من تأثير إيجابى على قدرة المرء عند أداء مهام تتعلق بالذاكرة؟"، وبالرغم من أن الباحثين فى مسألة النوم قد أسهموا فى صياغة مصطلحات معقدة ومتحذلقة مثل: "القيلولة الوقائية" (تحسباً لفقدان النوم)، و"القيلولة التعويضية" (عند فقدان النوم)، و"قيلولة العمل" (أثناء العمل الوظيفى) - فإنهم لم يبرهنوا على أن قيلولة النهار تعود بالنفع على كافة أفراد المجتمع بشكل عام؛ حيث اقتصرت معظم الأبحاث على التركيز فقط على طائفة معينة من الناس دون غيرها؛ على سبيل المثال، سائقو الشاحنات، أو العاملون فى الفترات الليلية، أو الذين يخدمون بالجيش، ولكن ماذا عن الباقين؟ لم أجد هناك من تطرق فى بحثه إلى طائفة أعلمها من الناس، قد ادعوا أنهم ينتفعون من القيلولة؛ حيث يشعرون بتمام الراحة ووافر الصحة، وينعمون بنوم منتظم، ومواعيد عمل محددة، فهل كان لأبى وأصدقائى الحق إذن فى دفاعهم القوى عن القيلولة، أو المبرر الواضح لكى يكونوا من معتادى النوم أثناء النهار بشكل كبير لينعموا براحة بالهم؟ فى هذا الصدد، لا نجد عند المجتمع العلمى الكثير الذى يمكن أن يقدمه لنا.

عدت مجدداً إلى الدكتور "ستيكجولد"، ولكن هذه المرة حملت معى خطة علمية لكى أقدمها له، سألته قائلة:"هل لك فى أن تعيد تجربتك مرة أخرى؟ ولكن هذه المرة سنستبدل فترة النوم الليلية التى تكون بين الجلستين، بقيلولة تستغرق من ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة، يأخذها بعض الأطراف الخاضعين للتجربة، ولا يأخذها البعض الآخر"، فوافق من جانبه وقال إن ذلك أمر جدير بالمحاولة.

وكانت فى انتظارنا مفاجأة كبيرة؛ حيث اتضح أن المجموعات التى أخذت القيلولة أظهرت تحسناً مماثلاً لتلك المجموعات التى قضت فترة نوم ليلية استغرقت من ٦ إلى ٨ ساعات فى تجربة الدكتور "ستيكجولد" الأولى، بل الأدهى من ذلك، أنه تبين تدهور أداء المجموعات التى لم تأخذ القيلولة ــ الأمر الذى يعنى قصور المخ عن إتمام

عمله على الوجه الذى ينبغى، نظراً لعدم أخذ القيلولة.

أعتقد بأننى الآن قد أوضحت بأن قوة القيلولة هى حقيقة علمية، ومع ذلك لا يزال هناك المزيد الذى سنعرفه؛ فأية تجربة علمية تحتاج من الضمانات القوية ما يكفى لكى لا يتسلل إلينا الشك فى نتائجها، وهذا هو الأمر الذى يشكِّل حاجزاً بين ما نكتشفه من حقائق وبين طريقة تفكيرنا فى الحياة، فقد كنت طالبة فى الدراسات العليا أحيا بين الأوراق، وأعيش أجواء الامتحانات، وأقدم المساعدة لزملائى بالكلية، وأعطى الدروس للطلاب الجامعيين، لقد كنت أقضى ١٥ساعة يومياً وبشكل متواصل دون نوم، بل كانت عينى لا تعرف النوم أحياناً على مدار الأربع والعشرين ساعة. كنت أنهى عملى ولا يزال هناك الكثير الذى لم يتم إنجازه. لقد غاب عنى التركيز وبت أفتقد اليقظة والقدرة على اكتساب المعلومات واستيعابها، واضطربت أعصابى من فرط ما تناولته من القهوة، وصرت أجد نفسى سريعة التأثر كثيراً، وسالت دموعى أحيانا لأتفه الأسباب، وأخيراً، وعندما عجزت جرعات قهوة الإسبريسو المتزايدة عن إبقاء جفونى مفتوحة، تسللت إلى مكتب "جاى" وألقيت بنفسى على أريكته لأذهب فى سبات عميق. لاشك فى أننى شعرت بالخجل ... وهذا الخجل لم يأت فقط من منطلق استهزائى الدائم بتلك الأريكة القديمة البالية؛ فليس هذا بفندق، إنه معمل، وتحدثت مع نفسى ألومها كثيراً: "انظرى إلى بقية الطلاب؛ كيف هم منكبُّون على حواسبهم يؤدون عملهم بتفان أو يجرون اختباراتهم، فماذا عن موقفك لو رآك أحد وأنت نائمة؟"، وتوسلت إلى "جاى" بأن لا يخبر أحداً أين كنت.

وبعدها ـ فى مكتبى ذات مساء ـ عندما بدت لى الأرقام على شاشة الكمبيوتر كأنها ترقص أمام عينىّ اللتين نال منهما التعب، كانت لحظة سعدى، فقد أثبت بحثى أن كفاءة تعلم المرء بعد أخذه لقيلولة مساوٍ تماماً لتعلمه الذى يعقب نومه طوال الليل! فطبقاً للاختبار جاءت نتائج غير معتادى القيلولة متدهورة على مدار اليوم! وحدَّثت نفسى عن السبب الذى يدفعنى للشعور بالذنب عند أخذ قيلولة، بينما أبحث فى الوقت ذاته؛ لأجد دليلاً على أن القيلولة تزيد من ذكاء المرء وإنتاجيته؟ نهضت من على مقعدى، واتجهت إلى زملائى فى المعمل، وأعلنت على الملأ: "أنا ذاهبة لأخذ قيلولة".

لم أكن أعلم أن إعلانى بالذهاب لنيل قسط من النوم قد يكون إشارة البدء التى تحث الآخرين على فعل ذلك، فقد وجدت الطابق السابع من قاعة "ويليام جيمس" ما لبث وأن تحول إلى الموسم المفتوح للقيلولة؛ فها هو "بارد" ـ أحد زملائى فى المعمل

الذى كان معنياً بدراسة أحد الأعراض المبهرة المعروفة باسم "بروسوباجنوسيا" (أى العجز عن تمييز الأشخاص بالنظر إلى ملامح الوجه) ـ قد بدأ هو الآخر فى التعود على أخذ قيلولة. و"آرنى" الأيسلندى أيضاً قد تأخذه سنة من النوم فى الصباح هو الآخر؛ نظراً لقيامه على رعاية مولوده الجديد منذ الفجر، أما "لوريللا" ـ التى لم تكتف بابنتها المحبوبة البالغة من العمر ثلاث سنوات فحملت بتوأم، والتى كانت فى سبيل وصولها إلى عملها تقطع بسيارتها كافة أرجاء ولاية ماساشوستس ـ كانت تأخذ قيلولتها وقتما أرادت وأنىَّ شاءت (حتى لو كانت فى سيارتها)، أما "كين ناكياما"، مستشارى الأكاديمى، فقد اعتاد أخذ القيلولة وهو مستلق على كرسيه الجلدى المريح واضعاً قدميه على مكتبه، وكان الخاسر الوحيد هو "جاى"؛ فمع ازدياد الطلب على أريكته، استقر الرأى على نقل الأريكة من مكتبه إلى غرفة يسودها الظلام، وهناك بدأنا نتناوب أخذ القيلولة. وهكذا أوجدت لنفسى أول بيئة تساعدنى على أخذ قيلولتى.

وقتها، انجلى لى الأمر وأصبح من الواضح أننى سأتخصص فى دراسة نواحى تأثير القيلولة التى غُضَّ عنها الطرف منذ أمد طويل، فبفضل القيلولة أصبحت إنسانة تتمتع باليقظة وبمزيد من الإنتاج، وقد حان الوقت الآن لإقناع الآخرين بأن بمقدورهم أن ينعموا بمثل ما أنا فيه.

وهذا بالضبط ما أقوم بفعله اليوم، فقد دفعنى عملى فى معهد "سالك" للعمل مع البحرية الأمريكية، و"المركز الطبى" التابع لإدارة قدامى المحاربين، وكبار العلماء بالجامعات الكبرى، إلى جانب المنظمات البحثية والشركات الخاصة، وقد أصبح هناك اليوم العديد من العلماء ممن يدركون جدوى البحث فى مسألة أخذ القيلولة، وقد عزز من محاولتى فى هذا الشأن الأعمال الجيدة التى قدمها بعض الأفراد والمؤسسات؛ ليس فقط داخل الولايات المتحدة الأمريكية، ولكن حول العالم أجمع، ولاسيما اليابان، وها أنا أرى الآن فرعاً جديداً من فروع الأبحاث المتعلقة بالنوم ترسى دعائمه نصب عينىّ؛ ففى الوقت الذى ركَّزت فيه أبحاثى السابقة على فوائد أخذ القيلولة فيما يتعلق بالتعليم، قام آخرون بدراسة فوائدها على الصحة والتحمل وقضايا الأمان، فحيثما ذكر العلم ذكرت القيلولة، وقد نال الحديث عنها قدراً كبيراً من الاحترام.

ومع ذلك، لا يزال هناك الكثير من المفاهيم المغلوطة المنتشرة عن القيلولة تبخس من قدرها؛ فمن مفارقات القدر أن يكون المجتمع الذى يقلل من شأن أخذ القيلولة

هو نفسه ذلك المجتمع الذى يسلب أفراده النوم شيئاً فشيئاً، وما كان من فائدة لو لم يتم إعلام الناس بهذا الموضوع؛ فقد كانت التغطية الإعلامية كبيرة جداً عند نشر الدراسات الجديدة المتعلقة بالقيلولة، وتنبهت بعض المنظمات الوليدة ـ إلى جانب مدن بأكملها ـ لفوائد أخذ القيلولة. ومن جانبى، فإننى أتلقى العديد من الرسائل البريدية من طلاب قاموا باستجلاب أرائك، وأسرَّة نوم صغيرة إلى أماكن دراستهم فى الجامعة، كما أتلقى رسائل بريدية أيضاً من العمال الذين اعتادوا القيلولة بعد تناولهم للغداء، ومن الجماعات التى أخذت فى تنظيم ما يسمى "بنوادى أخذ القيلولة". ومع ذلك تبقى هذه المستجدات قليلاً من كثير يجب اتخاذه من أجل تعديل الاتجاه السائد عن القيلولة.

من أجل هذا كان من المهم أن أكتب هذا الكتاب.

وفحوى رسالته تكمن فى أن أخذ القيلولة أمر ضرورى، وأداة فعَّالة يمكن لأى فرد يسعى للحصول على وافر الصحة وتمام السعادة وكثرة الإنتاجية ـ أن يستخدمها. فأنا أرغب من خلال كتابى هذا أن أعينك أنت، وأسرتك، وصحبتك، ومجتمعك على كيفية الاستفادة من القيلولة، أنا آخذ بيدك لتكون من معتادى أخذ القيلولة.

فأنا و"مارك" ـ الذى يشاركنى كتابة هذا الكتاب ـ نقدِّم لكم العديد من المهارات المختلفة فى هذا المشروع، وإلى جانب هذا يقدم كلانا نمط حياة يختلف كلية عن الآخر؛ فحياتى حياة نمطية بشكل كبير، ومن خلال عملى البحثى بمعهد "سالك" أشترك فى مداخلات حوارية، وأحضر مؤتمرات إلى جانب مراسلتى للآخرين. وكأى إنسان عادى، لدىّ حياتى الخاصة؛ حيث أحظى بعلاقات جيدة، وأشترك فى نشاطات اجتماعية، كما أن ممارسة التمارين والاستجمام أيضاً لهما نصيب فى حياتى. وعلى الرغم من ذلك فأنا واثقة تماماً من أن شيئاً من هذا لن يحدث لو لم أنعم بقيلولة تستغرق نصف ساعة. وعلى الجانب الآخر، نجد أن "مارك" صحفى حر يحاور أعلاماً من العلماء والسياسيين، إلى جانب سفره لتغطية أحداث عديدة فى أوروبا، أو فى هوليوود؛ فظروف "مارك" تحتِّم عليه ألا يحيا حياة نمطية، ولا يزال "مارك" ينظر أولاً إلى الأوقات التى يأخذ فيها قيلولته قبل تنظيمه أعماله اليومية.

إن نتاج تعاوننا المشترك حول أخذ القيلولة موضوع بين يديك الآن ـ نأمل أن تقرأه وتصدقه وتستفيد منه.

سارة سى. ميدنيك

الجزء الأول:
الأساسيات

القيلولة الجديدة:

بعيداً عن غفوة أجدادك

تخيَّل معى أنك تحيا فى مجتمع مثالى، تنتابك حالة نفسية جيدة، وعقلك يؤدى مهامه على أكمل وجه، وتشعر بالعافية والحيوية والنشاط فى بدنك، ولديك من الوقت ما يكفى لإنجاز ما لديك من مهام، والاستمتاع بصحبة أسرتك وأصدقائك، وجميع أهدافك سهلة المنال.

وأنت ـ فى ظل هذا العالم الخيالى الرائع ـ تتمتع بنظام غذائى منتظم، وتمارس ما يكفيك من التمارين، وتستنشق هواءً نقياً وتقضى وقتاً ممتعاً فى صحبة أصدقائك وأسرتك ـ بالتأكيد لن يأتى يوم تعانى فيه من التعب؛ أليس كذلك؟

إذن، اطرح على نفسك دوما هذا السؤال:"كم من الوقت سأستغرقه فى النوم إذا ما عشت فى هذا المجتمع؟" أيربكك هذا السؤال؟ لا تتعجب؛ فلست أنت الوحيد الذى يتعجب من هذا السؤال؛ فمعظم الأشخاص لا يعنيهم بشىء سوى أن يكونوا نائمين. اطرح على نفسك سؤالاً آخر: كيف سيتسنَّى لك أن تلقى عن كاهلك ضغوط الفواتير، والعمل، والعلاقات؛ لتقيم واحة تطلق لمخيلتك العنان فيها لتتصور ماهية الأشياء التى يمكن تواجدها فى عالم مثالى؟

حقاً، إنك لسعيد الحظ، فقد وجد العلماء بالفعل إجابة لهذا السؤال، وتأتى نتائجنا لتدعِّم ما ذكره المؤرخون وعلماء الأنثروبولوجى والفنانون، إلى جانب عدد من القادة البارزين والمفكرين على مر العصور أن القيلولة هى السبيل لعالم مثالى.

القيلولة موجودة ... فى الـ دى إن إيه

دعنا ننظر الى الجزء الآخر من مملكة الحيوان، هل توجد هناك مخلوقات أخرى تحاول النوم على مرحلة واحدة ممتدة؟ كلا؛ فجميعها ينام على عدة مراحل، مما يعنى أن لديها العديد من مراحل النوم، وليس هناك سوى الإنسان الحديث فقط هو الذى يحاول تبرير الحاجة للنوم على فترة واحدة، فبغض النظر عن كون هذا التميز بين الإنسان وغيره قد تم تأكيده حديثاً، فإذا ما ألقينا نظرة على معظم فترات التاريخ سنجد أن حصول المرء على راحة تتخلل أوقات اليوم قد اعتُبِر مكوناً ضرورياً يحافظ على بقاء الإنسان؛ كالنوم ليلاً تماماً، فكما يقول "إيه. روجر إيكريش" - أحد المؤرخين القلائل المعنيين بدراسة النوم:"إن أخذ القيلولة أداة قديمة قدم الزمن".

ساحرات وقت القيلولة

كان العمل وقت الظهيرة فى الأزمنة الغابرة ممنوعاً فى العديد من الثقافات؛ حيث ساد الاعتقاد بأن هذا الوقت كان وقت خروج الجان، واعتقد الرومان قديماً بأن الحوريات كانت تلقى بسحرها على من يخرج فى وقت الظهيرة فتصيبه بالجنون، ومن المحتمل أن يكون هذا الاعتقاد قد نشأ لديهم بسبب عدم رؤيتهم لأى شخص يخرج فى وقت الظهيرة إلا وهو يعانى من اضطرابات عقلية، وقد حذر "إيفاجروس" - أحد رهبان القرن الرابع - أقرانه من روح السودويه الخمولية، التى تشن هجومها على المرء خلال ساعات وقت الظهيرة وتفرض حصاراً على روحه. وهناك ذكر فى أدب بعض الديانات عن "إيهارير"، وهى أرواح تظهر وقت الظهيرة تحوم فوق الأرض وتهدد بمسخ البشر، أما الحكايات العربية فتخبرنا بأن "قتيب" هو أسوأ الجان الذين يظهرون وقت الظهيرة.

ويحتمل أن تكون "بولدنيكا" هى أشهر جنيات وقت الظهيرة، ويترجم اسمها بـ"سيدة وقت الظهيرة"، وتعرف أيضاً باسم سيزبولنيكا، ولا تزال البلاد السلافية تذكر هذه الجنية المخيفة. وعادة ما يتم رسمها وهى تحمل مقصاً كبيراً يرمز للموت، وتروى إحدى الروايات، أنها فتاة فى ريعان شبابها ترتدى لباساً أبيض وتسير بين حقول نبات الجاودار، تنزع رؤوس من تراهم يعملون فى وقت الظهيرة، وتلوى رقابهم حتى يموتوا ألماً؛ وتذكر رواية أخرى أنها تبدو كعجوز شمطاء شعثاء وبيدها عصا تلتقط بها الأطفال؛ لتقوم بطهيهم ومن ثم أكلهم على الغداء، فهى شبح يرد ذكره لتخويف الصبية الذين الذين يذهبون بعيداً عن بيوتهم أثناء قضاء آبائهم لقيلولتهم، ففكرة تواجد الأشباح المخيفة فى بلاد تقع فى المناطق الشمالية - كألمانيا وصربيا - تؤكد على أن ثقافات البحر الأبيض المتوسط ليست وحدها التى كانت تعتقد أن المرء يتعرض لمشاكل صحية خطيرة إذا لم يأخذ قيلولة.

هل ذلك يعنى أن ساكنى الكهوف قد اعتادوا القيلولة؟ حسناً، إن عادات النوم واليقظة فى العصر الحجرى لا يُعرَف عنها الكثير، ولكن أفضل ما يمكن أن نخمنه هنا هو أنهم كانوا ينامون فى الليل وفى النهار أيضاً، فإذا ما ألقينا نظرة على الثقافات البدائية المعاصرة، سنجد أن ثقافة شعب "الجيبوسى" ـ الذى تواجد فى بابوا غينيا الجديدة ـ عرفت النوم على مراحل، ومن المعقول أيضاً القول بأن هذه الشعوب البدائية كانت تنام على فترات قصيرة، حيث يتعيَّن على المرء آنذاك أن يبقى يقظاً ليحترس من الحيوانات المفترسة، أما الآن فلسنا فى حاجة لأن نحرم أنفسنا من النوم لأجل الاحتراس من الأسود والنمور، ومع قدوم الحضارة أخذت مراحل النوم تقل تدريجياً، حتى أصبحت طريقة نومنا الآن كما يقول العلماء: "عبارة عن نموذج مبرمج أساسى و ـ داخلى" ـ أى ـ عبارة عن نوم ثنائى المرحلة يتكون من النوم لفترة طويلة أثناء الليل، والنوم لفترة قصيرة فى منتصف النهار.

وبحلول القرن الأول قبل الميلاد، كان الرومان قد قسَّموا يومهم إلى عدة فترات، كل منها مخصص للقيام بنشاط معين مثل أداء الصلاة، وتناول الغداء، والخلود للراحة، وعرف عندهم وقت الظهيرة باسم sexta؛ أى فى الساعة السادسة (وهو وقت الظهر عندهم طبقاً لطريقة حسابهم للوقت) فالجميع كان يأوى إلى فراشه فى هذا الوقت. وقد ظلت هذه الكلمة حية حتى الآن فى شكل المصطلح المعروف بـ siesta.

ومع ذلك لم يظهر الدليل العلمى القائل بوجود القيلولة فى الـ دى إن إيه إلا فى العصر الحديث، وذلك عندما أجرى الدكتور "جورجين أشكوف" ـ بمعهد "ماكس بلانك" فى ألمانيا ـ دراسة أقل ما توصف بها أنها غريبة؛ ففى الخمسينات قام الدكتور "أشكوف" بتهيئة بعض نقاط التحصين التى خلفتها الحرب العالمية الثانية لتصبح كل منها على شكل شقة تتكون من غرفة نوم واحدة صغيرة، وزودها بكل شىء ما عدا النوافذ والساعات، ولم يضع فيها تلفازاً أو مذياعا، أو حتى صحفاً، لا يوجد هناك من شىء يدل على التاريخ، أو الزمن، أو ما إذا كان الوقت ليلا أو نهارا. ودفع بعدها أموالاً لبعض المتطوعين لكى يسكنوا فيها لعدة أسابيع، وفى أثناء تلك الفترة راح يراقب درجة حرارتهم وضغط الدم عندهم، والعديد من المؤشرات البيولوجية الأخرى، وبعد مرحلة انتقالية قصيرة، لاحظ أن طاقتهم تتعرض لانخفاض كبير فى منتصف الليل، فى حال ما إذا استغرق نومهم من ست الى سبع ساعات، وبعد ذلك باثنتى عشرة ساعة تقريباً يحدث لهم هبوط خفيف فى طاقتهم يجعلهم يعاودون النوم مرة أخرى، ولكن هذه المرة لفترة أقصر.

غفوة ما بعد الغداء ... بدون تناول الغداء

سواء كنت من معتادى القيلولة أم لا، فلاشك فى أنك تتعرض لحالة من الاسترخاء عقب تناولك وجبة الغداء، فهل نوعية أو كمية الطعام التى تتناولها هى التى تجعلك تشعر بالنعاس فور مغادرتك لمائدة الطعام، أم أنه إيقاعك اليومى؟ فقد أوضح العلماء فى دراسة تلو الأخرى اهتمت بمقارنة النوم بين مجموعة من الأشخاص تناولت وجبة الغداء وأخرى لم تتناول - بأن كلتيهما قد شعر بالنعاس فى أوائل فترة الظهيرة. فكر فى الأمر: إذا كان حدوث الاسترخاء مرتبط بالوجبة التى تتناولها، فلما لا تشعر بمثل هذا الاسترخاء ورغبتك فى الذهاب إلى الفراش عقب تناولك لوجبة الإفطار؟ حسناً، ففترة الصباح ليست هى وقت تعرض جسمك للهبوط الخفيف الذى يحدث لك تلقائياً.

بعبارة أخرى، يمكن القول بأن القيلولة تجد مكانها سريعاً فى حياة المرء عندما يمضى سير يومه على نحو طبيعى، وتلك حقيقة أثبتتها الدراسات اللاحقة أيضا بين من يعتقدون بعدم قدرتهم على أخذ قيلولة حتى لو حتَّمت عليهم الظروف أخذها.

إن اليد الخفية التى تتحكم فى النوم واليقظة تسمى بالساعة البيولوجية أو الإيقاع اليومى، وهو عبارة عن الخاصية الأساسية للمجموعة الكهربائية عند الانسان، التى تنظم عملية النوم، ودرجة حرارة الجسم، ومعدل ضربات القلب، إلى جانب إفراز الهرمونات، وإدرار البول، ولا يقتصر تحكمه فقط على بيولوجيا الإنسان، فجميع الكائنات الحية - بدءاً من تلك الكائنات وحيدة الخلية إلى فيل يزن طنين - تستجيب لإيقاعها اليومى.

وبينما توصَّل الدكتور "أشكوف" إلى هذا الاكتشاف عن بيولوجيا الإنسان عن طريق المصادفة فقد صار هذا الاكتشاف مثل اكتشاف كريستوفر كولومبس لأمريكا. وقد كان الدكتور "ديفيد دينجس" - الأستاذ بجامعة بنسلفانيا - هو أول عالم يطرح هذا السؤال المباشر: "هل الحصول على القيلولة أمر طبيعى؟". ففى عام ١٩٨٩ أتى هذا العالم بجمع هائل من خبراء النوم لدراسة الحصول على القيلولة على مدى مراحل عمر الإنسان، وفى خلال فترات الاحتلال وعلى مستوى مختلف الثقافات، بل وعلى مستوى المخلوقات الأخرى أيضاً، ظهر هناك إجماع لا يقول فقط بما للقيلولة من فوائد تعود بالنفع على يقظة المرء وقدرته الذهنية وصحته ككل، بل يوضح أيضاً أن عقولنا مبرمجة بالفعل لأخذ قيلولة، وانتهى الدكتور "ديجنس" قائلاً: "عند فحصنا لمن يعانون قلة النوم وجدنا أن هناك نتائج مبهرة كنا قد غفلنا عنها".

وداعا غفوة ما بعد الغداء، ومرحبا بالقيلولة!

إذن كيف غفلنا عن هذه النتائج؟ يمكننا أن نبدأ بإلقاء اللوم على الساعة، فقد ظهرت الأشكال الميكانيكية ـ لحساب الوقت فى الفترة ما بين القرن الثالث عشر والخامس عشر ـ لتحل محل الساعة المائية والساعة الشمسية، فمعرفة المرء للوقت، فيما مضى، قد اعتمدت على النشاطات التى كان يقوم بها، أما اليوم فقد تم اختزال معرفة الوقت لتتخذ شكل وحدات يتم قياسها؛ تتمثل فى الثوانى، والدقائق، والساعات، وصار العمال يتقاضون أجورهم وفقاً لعدد الساعات لا لنوعية العمل الذى يقومون به، وسرعان ما أصبحت عبارة "الوقت يساوى المال" هى القانون الفعلى على وجه الأرض، ومن ثم أصبح ينظر للنوم ـ لاسيما أثناء النهار ـ على أنه مضيعة للمال والوقت. وجدير بالاهتمام أن نشير هنا إلى أن كلمة nap مأخوذة عن الكلمة الإنجليزية القديمة *hnappian* والتى تعنى "غفوة"، وقد ظهرت هذه الكلمة لأول مرة فى القرن الرابع عشر.

ومع تقدم الثورة الصناعية، أخذت دول شمال أوربا الأكثر تقدماً ـ لاسيما المدن الناشئة حديثاً ـ فى التخلى عن مفهوم النوم ثنائى المرحلة؛ فقد كانت هذه الدول تكتظ بالتجارة والمصانع، وتعج بالثقافة وتزيد من عبء العمل على أفرادها الذين كانوا ـ للأسف ـ من صغار السن مما دفعهم الى العمل لساعات طويلة، ولم تختف غفوة ما بعد الغداء فى دول جنوب أوروبا الأقل تقدماً؛ وكان السبب فى ذلك الحرارة الشديدة وقت الظهيرة التى دفعت الجميع ـ عمالاً ورؤساء ـ للاتجاه نحو مراقدهم، وواصل التقدم زحفه ليصل أخيراً إلى البلاد الواقعة على البحر الأبيض المتوسط، ومن ثم تلاشت غفوة ما بعد الغداء شيئاً فشيئاً، فى ظل استخدام هذه البلاد لمكيفات الهواء ولحاقهم بركب الاقتصاد العالمى التنافسى، فاليوم لم يبق إلا ٧٪ فقط من الأسبان الذين يعيشون بالمدن الكبرى هم الذين ينامون أثناء النهار.

نحن فى حاجة اليوم إلى برنامج يسهم فى تحسين الحصول على القيلولة، ولا يعيد لنا غفوة ما بعد الغداء مجدداً، ومن ثم يجب أن يكون للعلم الريادة فى تولى هذا الأمر، فإذا ما كنت شخصاً ذا وظيفتين، وتعول أسرة، وترغب فى إيجاد الوقت والمكان الذى تعيد من خلالهما جسدك لإيقاعه الطبيعى، فلن يسعفك فى هذه الحالة إلا اللجوء إلى عادات رجال القبائل وقدماء الرومان. ونحن إذن نستنهض فيك الهمم

عندما نخبرك بأن ليوناردو دافينشى وإسحاق نيوتن، ونابليون بونابرت وألبرت أينشتين ـ أبوا جميعاً أن يقعوا فريسة للجنون الذى ينجم عن النوم لفترة واحدة، إلا أن استشهادك بهم كنماذج أمام رئيسك فى العمل قد لا يجدى فى إقناعه بأن الحصول على قيلولة أثناء العمل قد يأتى فى مصلحة الشركة، وقد تستنفد طاقتك دون طائل فى الاستشهاد بالعديد من رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية كـ "جون إف.كينيدى" ممن اعتقدوا بالحصول على القيلولة، وقد تستشهد على سبيل المثال أيضاً بـ "وينستون تشيرشل"، الذى دان بالفضل للقيلولة فى تحقيقه للنصر فى معركة بريطانيا؛ حيث قال:"لسنا بمجانين لكى نعمل أو حتى نلعب من الثامنة صباحاً وحتى منتصف الليل". وأطلق مقولته المشهورة قائلاً:"لزام علينا أن نقسِّم أيامنا ومسيراتنا إلى فترتين". ولكن ليس لأى من هذه النقاط التى ذكرناها القدرة على وقف التيار المناهض للقيلولة.

ولم يعد السؤال الآن ـ حول ما إذا كان أخذ القيلولة من الأمور الطبيعية، أو حول كونها مفيدة أم لا ـ هو مثار الجدل بين العلماء، فقد أصبحت هذه الأمور مسلَّماً بها؛ فالعلماء اليوم معنيون بأسئلة أكثر تقنية؛ على سبيل المثال كيف تؤثر مدة القيلولة، وتوقيتها، وجودتها على فوائدها؟ وكيف يتسنى لمن هم خارج حقل التجربة أن يجنوا ثمار القيلولة يومياً؟ إن ما نقوم به أكثر بكثير من تحديد سمة سلوكية للمرء، إننا نقوم بإيجاد تكنولوجيا صحية جديدة.

خذ الإنترنت كمثال ـ قبل أن يدرك الناس ما لتلك الشبكة العالمية المنتشرة من إمكانيات، كان الإنترنت عبارة عن أداة خاملة الذكر مقصور استخدامها على أهل التخصص؛ كالأكاديميين، ووزارة الدفاع، والأمر ينطبق تماماً على "التكنولوجيا" الناشئة الخاصة بالقيلولة، التى من المقرر لها أن تخرج هى الأخرى من النطاق الضيق المقتصر على الجماعات المتخصصة، إلى شعوب العالم أجمع؛ ونستشهد فى هذا الصدد بما قامت به وكالة الفضاء ناسا، من وضعها لجدول محدد يسمح بالقيلولة أثناء رحلات الطيران، مما أسهم بدوره فى تحسين أداء الطيارين الذين يقومون برحلات طيران ممتدة، وقد أخذت العديد من الخطوط الجوية، والسكك الحديدية ـ بما فيها الخطوط الجوية البريطانية، والنيوزلاندية، والخطوط الجوية التابعة لشركة "أمتراك" ـ فى تطبيق هذا البرنامج، فلماذا لا تتاح لك إذن هذه الأدوات الهائلة؟

فى عام ٢٠٠٢ ـ ٢٠٠٣ قمت أنا وزملائى فى جامعة هارفارد بإجراء سلسلة من

الدراسات المعنية بالنظر إلى القيلولة لدى السكان العاديين، وانتهينا إلى إثبات أن القيلولة ليست قادرة فقط على استعادة كفاءة المرء فى مختلف المهارات المهمة التى نعتمد عليها يومياً، بل إن أنواعاً معيَّنة منها قادرة على عمل تحسينات لم تكن لتحدث إلا بعد ليلة نوم كاملة، كما لوحظ من قبل. أما الاكتشاف الرائد حقاً فقد تمثَّل فى قدرتنا على ضم مراحل النوم المحددة إلى بعضها البعض لنقف على مناطق التحسين بمزيد من الدقة. بعبارة أخرى، يمكننا إيجاد "مصممين للقيلولة" من شأنهم مساعدة الطلاب، والأمهات، وكبار السن، والعاملين من التاسعة صباحاً وحتى الخامسة مساءً - على تكييف نمطهم اليومى مع احتياجاتهم الفردية، فإذا وضعنا فى الاعتبار معرفتنا بما للنوم من تأثيرات على المخ والجسم، فإننا نقول إن القيلولة يمكنها أن تكون اليوم جزءاً لا يتجزّأ من حياتنا ويمكن الحصول عليها بصورة تتسم بمزيد من التوجيه والفاعلية.

ونتيجة لذلك، فقد دخلنا عصراً جديداً للقيلولة، فها نحن ندرك الآن أنه ليس من الضرورى أن تُشَلّ حركة مدينة بأكملها أثناء وقت غفوة ما بعد الغداء siesta لتحافظ على صحة أهل تلك المدينة وتبقى على يقظتهم وراحتهم، كما ندرك أيضاً أنه بمساعدة العلم وبعض التغيير الطفيف فى تفكيرك سوف تصبح فى وضع تستطيع معه تحقيق قدر من هذا العالم المثالى فى حياتك التى تحياها اليوم .

وتلك اللحظة ليست قريبة.

الإجهاد:

وباء خفى

عند حلول منتصف ليل الرابع والعشرين من مارس لعام ١٩٨٩، كانت ناقلة البترول العملاقة "إيكسون فالديز" المحمَّلة وقتها بحوالى ٣٥ مليون جالون من النفط الخام، تبحر فى المياه الباردة المظلمة للساحل الجنوبى لـ "آلاسكا"، وقد أفرط ربان السفينة "جو هازيلود" فى الشراب وقام عائدًا إلى كبينته مرة أخرى...

وبمجرد أن تولى وكيل الربان الثالث "جريجورى تى. كوسينز" قيادة السفينة، أدرك أنهم مقبلون على الارتطام ببعض الصخور، ولكنه لم يدرك أن الناقلة كان قد تم ضبطها لتسير تلقائياً، ومن ثم لم تستجب له عندما أراد أن يغيِّر مسارها؛ ونتيجة لذلك ضربت الصخور هيكل السفينة مما أدى إلى انسكاب خمس الحمولة السامة للناقلة فى "برنس ويليام سوند"، لتبيد بذلك ٢٥٠٠٠٠ من الطيور البحرية، ٢٨٠٠ من ثعالب البحر، ٣٠٠ ملجأ من ملاجئ عجول البحر، ٢٥٠نسرًا من النسور الجارحة بيضاء الرأس، ٢٢ حوتاً من الحيتان القاتلة، علاوة على إبادتها لبلايين من أسماك السلمون والرنجة... وتلويث ١٣٠٠كم من خط الساحل الأصلى.

ولكن هل لتلك البقعة النفطية الكبيرة - القدرة على إلحاق الأذى بالقيلولة؟ وقد عزى تحقيق الهيئة الوطنية لسلامة النقل الحادثة إلى إخفاق "كوسينز" - الذى أخذ على عاتقه إدارة دفة الناقلة وهو لم يذق طعم النوم لمدة ١٨ ساعة - فى قيادة المركبة كما ينبغى نظراً لحالة الإجهاد التى ألمت به، وزيادة حجم العمل الملقى على عاتقه. واستناداً إلى ما يقوله العلم عن الآثار السيئة لقلة النوم على صنع القرار، واليقظة، والتحكم فى الذات، يمكن القول بأن حصول "كوسينز" على غفوة خفيفة كان من شأنه تجنُّب العالم لواحدة من أكبر الكوارث البيئية التى لا تزال تحيا فى الذاكرة،

إلى جانب توفير ٢,٥ بليون دولار تكلفة تنظيف الساحل.

إن حادثة مثل ناقلة البترول "إيكسون فالديز" تعتبر من أهم الأسباب التى تدعونا لإعادة تقديم القيلولة إلى ثقافتنا مرة أخرى، ولكنها ليست السبب الوحيد، فقد ازدادت سرعة الحياة إلى حد جعلنا نتساءل معه: هل ستقع حادثة مثل حادثة "فالديز" أم ينتظر حدوثها مرة أخرى فى حياتنا؟!

السير مجهداً

تخيل معى أن هناك وباءً خفياً، ينزل بالوبال على صحتنا، ويعرض سلامتنا للخطر، ويزيد من حدة التوتر فى علاقتنا الأسرية ومع أحبائنا، فضلاً عن تزايد ضحاياه بصورة كبيرة؛ ومع ذلك لم تحتشد له القوى، ولم تجمع له أموال التبرعات وقليلاً ما تحدثت عنه وسائل الإعلام، فكانت النتيجة أنه راح يُلحِق الأذى بملايين من البشر ـ وكأنه أمر طبيعى ـ ويزداد انتشاراً دون توقف، ليس هذا السيناريو وهماً من نسج الخيال؛ فهذا الطاعون موجود بيننا بالفعل، إنه الإجهاد.

منذ عقود ونحن نفقد أحد أهم مواردنا الطبيعية شيئاً فشيئاً، والمتمثلة فى النوم، ولا يكاد أحد منا يلاحظ ذلك. ونحن نعلم أن نصيب المرء اليومى من النوم الذى يُنصَح به هو ثمانى ساعات، ولكن من منا ينال هذا القدر من النوم؟ تقول أحدث الإحصائيات الصادرة عن المؤسسة الوطنية للنوم، إنَّ خمسين بالمائة من الأمريكين تقريبا يعانون من قلة النوم.

فالعمل حتى ساعة متأخرة أصبح عرفاً جديداً اليوم؛ ففى المتوسط يقضى الأمريكيون ٤٦ ساعة أسبوعياً فى عملهم، ٣٨ فى المائة منهم يعملون لمدة تزيد على خمسين ساعة، وفى كندا أوضحت دراسة وطنية حول" صراع الحياة والعمل" ـ قام بها المجلس الكندى المعنى بمسائل الأمان ـ أن ساعات العمل الوظيفى تزداد هى الأخرى فى كندا، وتبقى كوريا الجنوبية هى الوحيدة التى تزداد ساعات العمل فيها عن الولايات المتحدة الأمريكية، ووفقاً لأحد التقارير الصادرة حديثاً عن صحيفة شيكاغو تريبيون (سبتمبر ٢٠٠٥) ، فإن ٧,٦ مليون شخص من الأمريكيين يعملون بوظيفتين من أجل الوفاء بالتزامات المعيشة، وفى سبيل العمل بوظيفتين لابد لنا أن نضحى بشىء ما، وغالبًا ما يقع اختيارنا على النوم؛ حيث نعتقد خطأ بأن النوم أسهل ما يمكن التضحية به.

قبل اكتشاف "إديسون" للمصباح الكهربى، كان أجدادنا العظماء ينامون عشر ساعات فى أية ليلة عادية من أيام الأسبوع، أما اليوم فإننا لمحظوظون إذا ما قضينا ثمانى ساعات من النوم فى عطلة نهاية الأسبوع؛ فقد تقلصت مدة نومنا الفعلى فى الليالى العادية الى حد ينذر بالخطر؛ حيث انخفضت لتصبح ٦,٧ ساعة، فنحن أمة حلٍّ بها الإجهاد والتعب. ويفيد ٥١٪ من العاملين أن النعاس يغلب عليهم أثناء أداء عملهم، مما يؤثر سلباً على حجم العمل الذى يقومون بأدائه، وهناك واحد من بين كل خمسة بالغين تتأثر أنشطته اليومية التى يقوم بها على مدار الأسبوع؛ نظراً لحالة النعاس التى تصيبه، ويُذكَر أن عشرين بالمائة آخرين يلحق الضرر بأعمالهم فى بعض أيام الشهر بسبب النعاس.

فقد حلَّت الولايات المتحدة الأمريكية - كبرى البلدان التى تحظى بقوة عاملة - فى المرتبة التى خلف دول كفرنسا وألمانيا، وقد أخذ معدل مستوى المعيشة فى بلادنا فى التراجع، وها هى صحتنا العامة آخذة فى التدهور، ولم تعد لنا الريادة فى مجالات كالعلوم والتكنولوجيا، وها هم السياسيون، والمثقفون، والخبراء فى كافة المجالات، قد وجدوا فى تفسير هذا الوضع المتردى للبلاد مجالاً خصباً للحديث، وكالعادة يتم غض الطرف عن الدور الذى يلعبه هذا المارد الصغير المسمى "بالإجهاد".

النوم فى العمل : تهديد للسلامة

إن الأمة التى تعانى الحرمان من النوم تعتبر أمة خطيرة، وليس هناك أحد فى مأمن من ذلك حتى لو كان يشعر بالراحة التامة، إن حادثة "إيكسون فالديز" تعتبر أكثر الأمثلة وضوحًا على العواقب الوخيمة التى تنجم من جرَّاء النعاس، ولكن الإجهاد كما أوضحنا أيضاً يمكن اعتباره على الأقل أحد العوامل التى تسهم فى العديد من الكوارث البشعة التى وقعت فى تاريخنا المعاصر؛ نذكر منها كارثتين على سبيل المثال لا الحصر: الانفجار الكيميائى الذى وقع بشركة "يونيون كربيد" وخلَّف وراءه آلافاً من القتلى بمدينة بوهبال الهندية، والكارثة النووية التى تمثلت فى انفجار مفاعل تشيرنوبل.

والسبب فى ذلك يكمن فى أن المخ هو أكثر الأعضاء تأثرًا بقلة النوم؛ فلكى يؤدى وظيفته، يحتاج المخ أولاً إلى أن يؤيض الجلوكوز الذى يضخه الدم، ولا تتم هذه العملية عند فقدان النوم، ويظهر المسح الطبقى بواسطة انبعاث البيزترون (pet إشعاعات

تصوير الرنين المغناطيسى الوظيفى ـ وكلتا العمليتين تعتبر من تكنولوجيا تصوير متخصصة توضح تغيرات التأيض فى المخ المتعلقة بالعملية الذهنية، واللتان قد تم إجراؤهما على أشخاص عانوا قلة النوم. إن تدفق الدم يتحكّم به ثلاثة مكونات بالمخ وهى المهاد البصرى، والقشرة الأمامية، والفص الجدارى السفلى، وتلعب تلك المكونات الثلاثة أدوارًا رئيسية فى اتخاذ القرار، وقدرة المرء على التركيز لفترة أطول، وتكيفه سريعاً مع ما يتلقاه من معلومات جديدة.

الإجهاد فى المقدمة

حتى ممارسة أقصى التدريبات البدنية المكثفة لا تمنع العواقب الوخيمة التى تتسبب فيها قلة النوم، وقد أوضحت دراسات قامت بها وزاة الدفاع ووكالة المشاريع البحثية المتقدمة التابعة لوزارة الدفاع أن قلة النوم لا تحط فقط من قدرة الجنود على تحديد وتعيين موقع العدو، ولكنها تنال أيضًا ـ وبشكل مريك جدًا ـ من قدرتهم على التركيز فى تأدية عملهم بنجاح، ولك أن تفكّر فى هذا الأمر فى ظل تصاعد حوادث إطلاق النيران الصديقة؛ ففى الحرب العالمية الثانية ـ على سبيل المثال ـ بلغت نسبة القتلى الأمريكيين الذين قضوا نحبهم على يد قوات التحالف ٢١بالمائة، وفى فيتنام ارتفعت هذه النسبة لتصل إلى ٣٩ بالمائة، وفى حرب الخليج بلغت نسبة ضحايا النيران الصديقة بين صفوف الأمريكيين ٤٥ بالمائة، وازدادت أيضاً هذه النسبة بصورة كبيرة فى الأسبوع الأول من حرب العراق لتصل إلى ما يقرب من ٦٦ بالمائة، وفى ذلك الوقت صرح قائد القوات الخاصة المتقاعد حاليًا ـ والمدير التنفيذى لمؤسسة مجلس الدفاع الوطنى ـ "إف. آندى ميسينج الابن"قائلاً:"إن القاتل الأكبر هو الإجهاد، وجيشنا الموجود ببغداد اليوم يعانى جميعه من قلة النوم".

والحل هو إعطاء مقاتلينا رجالاً ونساءً منبهات تجعلهم يمضون فى مسيرتهم وتبقى على "يقظتهم"، وقد بدت هذه المشكلة واضحة بشكل كبير فى مارس ٢٠٠٣، عندما مثُل اثنان من قادة القوات الجوية هما "ويليام أمباش" و"هارى شميدت" أمام محكمة عسكرية من جرَّاء وقوع حادثة إطلاق نيران صديقة بمدينة قندهار بأفغانستان، أسفرت عن مقتل أربعة من جنودنا الكنديين، وإصابة ثمانية آخرين، وقد أفصح محامى "أمباش" للجميع عما تردد بين أروقة البنتاجون من أن إخفاق الطيارين جاء نتيجة ما مارسه قادتهم من ضغط عليهم؛ لكى يتناولوا أقراصًا من

الحبوب تحتوى على مواد منبهة للأعصاب كالأنفيتامين ديكسدرين، وقد كانت هذه ممارسة يشيع استخدامها آنذاك.

وقد قللت تلك التصريحات نوعاً ما من استخدام تلك الممارسة، واعتبر "المودفينيل" وقتها أكثر المنبهات التى تم منحها للرجال والنساء الذين يخدمون فى الجيش ـ وهو مركب يباع للعامة تحت اسم "بروفيجيل" ـ ويعمل هذا المركب عمل جميع الأنفيتامينات، ويكفل للمرء تمام اليقظة، ومع ذلك لا يجعله يشعر بالنشاط وخفة الحركة؛ لذا يُعتقد بأن تأثيره الترويحى تأثير طفيف، ويقدم هذا المركب فى الأصل لمرضى "باركينسون"، والزهايمر، ومن يعانون من تصلب الأنسجة. وقد أقرت هيئة الأدوية والأغذية لاحقًا استخدامه فى حالة "نعاس النهار الشديد" ـ وهو مصطلح مبتكر يدل على التعب الشديد ـ وقد حقق هذا المنتج لمبتكريه مبيعات تقدر بمائتى مليون دولار، وتقوم شركة "سيفالون" إلى جانب شركات أخرى بطرح منتجات مماثلة له فى السوق، وهى لا تستهدف الجيش العسكرى فقط، بل تستهدف الجيش المدنى أيضًا الذى ألم به التعب. إن عدم الشعور بالحاجة للنوم لفترة قصيرة لا يعنى الاستغناء عن النوم، يقول الدكتور "جون إيه. كالدويل" ــ وهو عالم نفسى كبير ببرنامج الإجراءات المضادة للإجهاد الواقع على مقاتلى الحرب: "لا يوجد حتى الآن عقار تم التوصل إليه يصلح بديلاً للنوم". إن البدائل جميعها توهمك بالتخلص من آثار الإجهاد، وتلك هى الحالة الأولى التى تعرف بإنكار الإجهاد.

قيادة السيارة

إن أى شخص منا سبق له محاولة إيجاد منزل رخيص الثمن بـ"لوس أنجلوس" سيدرك الدافع الذى يجعل أى زوج وأب فى نفس الوقت يسلك عند ذهابه لعمله بـ"هوليوود"طريق مدينة "بيكرسفيلد"الذى يبعد ١٢٠كم عن هوليوود، نعم إنه يدخر المال بذلك، ولكن قيادته لسيارته كل هذه المسافة الطويلة تعرض حياته وحياة الآخرين للخطر؛ حيث يتعين عليه أن يستيقظ كل يوم قبل الفجر، ويسير بسيارته فوق الجبال لكى يصل إلى عمله فى التاسعة صباحًا، وفى المساء تنتظره رحلة أخرى طويلة ومحفوفة بالمخاطر، فغالباً ما يعود بسيارته فى الظلام حيث تكون الأجواء فى الغالب ممطرة أو يكسوها الضباب أو هناك تساقط للجليد، نعم لم يسبق له أن تعرض لحادثة خطيرة، ولكن الخطر فى العديد من المرات كان ـ ولا يزال ـ على مقربة منه.

قانون ماجى

فى أكتوبر من عام ٢٠٠٢، تقدم "روبرت أندروس" إلى مجلس النواب بمشروع قانون هو الأول من نوعه، والذى يتعلق بقيادة السائق لمركبته وهو فى حالة من النعاس، وقد اشتمل مشروع القانون المسمى ب HR5534 على "حوافز يتم تقديمها للبلدان والمجتمعات بغية تطوير برامجها الخاصة بأمن المرور؛ وذلك بهدف العمل على تقليل حوادث المركبات التى يرجع سببها لحالة الإجهاد التى يكون عليها السائق، إلى جانب عدم الحصول على ما يكفيه من النوم". كما يتضمن مشروع القانون أيضاً شروطاً سوف يتم فرضها على عملية تدريب ضباط الشرطة، ووضع مناهج تعليم القيادة، والإبلاغ الصحيح عن الحوادث المرتبط وقوعها بالإجهاد، إلى جانب الشروط التى سوف يتم فرضها على تحسين الإجراءات المضادة كأشرطة الإنذار (وهى أشرطة يتم وضعها على الأرض، تحدث صوتاً عند ملامسة المركبة لها لتنبه السائق أنه قد حاد عن الطريق المخصص للقيادة) وأماكن الراحة.

وقد جاءت تسمية هذا المشروع الذى تم إقراره فى أغسطس ٢٠٠٣ وصار قانونا فعلياً فى ٢٠٠٤ باسم "ماجى ماكدونيل"، وهو اسم إحدى طالبات الجامعة، وقد كانت تسكن المقاطعة التى ينوب عنها "أندروس"، وقد لقت حتفها وهى فى العشرين من عمرها على يد سائق كان يقود مركبته، وهو فى حالة من النعاس، وذلك فى العشرين من يوليو عام ١٩٩٧.

نعم إن محنة هذا الرجل من الصعب تصوُّرها، ولكن سجله الخالى من الحوادث يأتى على غير عادة من يقودون مركباتهم وهم يعانون قلة النوم. تقول الهيئة الوطنية لسلامة النقل بأن حوادث الطرق السريعة التى تزداد سنوياً على الـ ١٠٠٠ حادثة وتتسبب فى إصابة ٧١٠٠٠ شخص ووفاة ١٥٠٠ آخرين، يرجع سببها نسبياً إلى عدم حصول قادة السيارات على ما يكفيهم من النوم، ويعتبر الحرمان من النوم أيضاً أحد العوامل التى تتسبب فى وقوع الحوادث على الطرق غير السريعة التى تحصد مزيداً من الضحايا. فكيف لك إذن أن تشعر بالاطمئنان فى الطريق وأنت تعلم أن أكثر من نصف البالغين من الأمريكيين يقودون سياراتهم وهم فى حالة يغلب عليهم فيها النعاس، علاوة على علمك بالدراسات التى تقول إن النعاس يقلل من الانتباه ويحد من اليقظة بنسبة ٥٠٪ ؟ بل ماذا عن الحقيقة التى تقول إن واحداً من بين كل خمسة سائقين تقريبًا يشعر شعوراً شديداً بالنوم أثناء قيادته لمركبته، مع الأخذ فى الاعتبار أن هذه النسبة فى ارتفاع بين من تتراوح أعمارهم بين ١٨و ٢٩ لتصل إلى واحد بين كل أربعة؟

يقول "مارك هامر" المتحدث الرسمى باسم معهد نيوزويك المعنى بإدارة سلامة المرور وما يتعلق به من أبحاث:"إن الضرر الناجم عن قلة النوم مساوٍ تمامًا للضرر الناجم عن تناول خمس زجاجات من الكحول". وقد أوضحت الدراسات أن سائقى الدراجات البخارية الذين ينامون لمدة ست ساعات فقط يتسببون فى وقوع حوادث تزيد ـ على الأرجح ـ عن تلك التى يتسبب فيها هؤلاء الذين تبلغ نسبة الكحول فى دمائهم ٠,٠٥. فكل ساعة نفقدها من النوم هى بمثابة تناولنا لمشروب كحولى آخر، فالضرر الواقع على المرء الذى يبقى مستيقظًا دون نوم على مدار الأربع والعشرين ساعة مساوٍ تمامًا للضرر الذى يتعرض له المرء عندما تصل نسبة الكحول فى دمه إلى ٠,١٠، وتلك النسبة هى الحد القانونى التى لا تسمح بتجاوزه أية ولاية. وتحذّر هذه الدراسات أيضًا من ازدياد الآثار السلبية مع كل ليلة إضافية لا يتم فيها الحصول على قدر كاف من النوم، فلو وجد هناك اختبار لقياس نسبة الحرمان من النوم بين السائقين كما هو الحال بالنسبة لمستوى الكحول فى الدم، لمنع العديد من السائقين من القيادة.

تحذير: فقدان النوم يهدد صحتك

عندما نضحى بالنوم فإننا لا نعرِّض السلامة العامة فقط للخطر، بل إننا نضر بأنفسنا أيضاً، وإن شئت فقل بأننا نقتلها؛ فالنوم يأتى فى أهميته بعد الهواء، والماء، والطعام؛ فهو من أهم الضروريات التى نحتاج إليها من أجل الحفاظ على أعضاء وأنظمة الجسم الحيوية، وحيث إن حدوث الوفاة من جراء قلة النوم هو أمر محتمل، فإن الآثار الصحية المتراكمة للحرمان المزمن من النوم ـ هى إنذار لحدوث تلك الوفاة.

وقد أثبتت دراسة تلو الأخرى أن انخفاض مستويات النوم الليلى مرتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان الصدر وسرطان القولون، علاوة على ارتباطه باضطراب الهرمونات التى تتحكم فى الشهية، فقد حان الوقت لأطبائنا الكبار ـ الذين يحذروننا بصدق من الأضرار السيئة للتدخين ـ أن يُسَخِّروا ولو قدراً يسيراً من جهودهم؛ لزيادة الوعى بشأن مخاطر قلة النوم؛ فقد أوضحت دراسة شَمَلت ٧٠٠٠٠سيدة، تزايد النوبات القلبية بين السيدات اللائى حصلن على أقل من سبع ساعات من

النوم فى الليلة. أما هؤلاء اللائى حصلن على أقل من خمس ساعات من النوم، فقد ازدادت بينهم نسبة خطر الإصابة بقصور الشريان التاجى والنوبات القلبية لتصل إلى ٤٠٪. فإذا ما كنا نهتم بالحفاظ على نسبة الكوليسترول فى الدم، أليس من الواجب علينا أن نهتم أيضاً بالنوم؟ فعدم النوم يتسبب فى ارتفاع ضغط الدم الذى يؤدى بدوره للإصابة بسكتة دماغية، والسبب فى ذلك هو انخفاض ضغط الدم أثناء النوم؛ لذا فإنك عندما تظل مستيقظاً أكثر من المعدل الطبيعى، يبقى ضغط الدم لديك أعلى من معدله الطبيعى، كما يعانى جهازنا المناعى هو الآخر؛ حيث يتسبب الحرمان من النوم فى انخفاض عدد الخلايا الطبيعية التى يفرزها الجسم من أجل مهاجمة العناصر الدخيلة، ونتيجة لذلك نبقى عرضة للإصابة بأمراض عديدة كالبرد، والأنفلونزا، والحساسية، والربو، وأنواع عديدة من السرطان، ويتسبب فقدان النوم أيضاً فى تقليل نسبة هرمون التيستيرون فى الدم؛ مما يؤدى بدوره إلى قلة الكفاءة الجنسية (فى كل من الرجال والنساء)، وعلاوة على ذلك، تبين أن قلة النوم تؤدى إلى الشيخوخة المبكرة؛ نظراً لأن استعادة نشاط الخلايا لا يأتى إلا عن طريق النوم.

قلة النوم لن تجعلك رشيقاً

إذا كنت تتوهم بأن عدم النوم لفترات طويلة سيجعلك رشيقاً، فانس هذا الوهم؛ فالأشخاص الذين يعانون من قلة النوم هم أكثر عرضة للبدانة، التى تؤدى بدورها إلى الإصابة بتصلب الشرايين وبمرض السكر، حيث أوضحت دراسة أجريت بجامعة شيكاغو، أن الأشخاص الذين يبلغ معدل نومهم ست ساعات على الأقل على مدار أربع ليال أسبوعياً، تزداد نسبة الأنسولين لديهم فى الدم كما هو الحال بالضبط قبيل الإصابة بمرض السكر. فعندما نحرم أنفسنا من النوم، يرسل المخ إشارة إلى الجسم، مفادها أننا دخلنا مرحلة من السرعة الزائدة، ونحتاج إلى المزيد من الطاقة لتدعيم وظائفنا الجسدية والذهنية، ويؤدى هذا الأمر إلى السمنة المفرطة حيث يتم تزويد الجسد بمزيد من الجلوكوز، بعبارة أخرى، نقول إن هذا الأمر يجعلنا نلجأ للوجبات السريعة، وهذا أحد الأسباب التى تفسر السبب فى كون الأمريكيين أكثر الشعوب عملاً على وجه الأرض وأكثرهم سمنة أيضاً.

ويلاحظ متخصصون فى الحمية الغذائية بمنطقة "زون، أتكينز، ساوث بيتش" أن قلة النوم تتسبب فى انخفاض هرمون اللبتين، ومن ثم تضعف قدرة الجسم على تكسير الكربوهيدرات.

وليست الصحة الذهنية هى الأخرى بحال أفضل، فقد ربطت الدراسات على نحو قاطع بين قلة النوم وبين حدوث الانفعال، والغضب، والإحباط ، والإعياء الذهنى؛ ولا يرجع السبب فى ذلك إلى تأثر المخ فقط بقلة النوم، بل إلى تأثر أعضاء أخرى وإلى اضطراب وظائف الجسم أيضاً، فأداء الغدة الدرقية - التى تلعب دوراً هرمونياً مهماً فى الاستقرار العاطفى - لوظيفتها يعتمد على الحصول على فترة كافية من النوم، وهناك اعتلالات جسدية أخرى تحمل بعداً نفسياً كالصداع النصفى، والقرحة، والإكزيما، تزداد حدة ألمها نتيجة الحرمان المزمن من النوم، والجميع يتساءل هنا: ما السبب وراء الانفعال السريع للعديد من هؤلاء الذين يسافرون يومياً إلى عملهم، أثناء سيرهم فى الطريق؟ إن أحد الأسباب التى تفسر هذا الأمر هو قلة نومهم التى تجعلهم بالفعل فى حالة أشبه بالجنون!

إذا ما كانت هذه الصورة التى أوضحناها عن قلة النوم، تشبه فى أعراضها التوتر إلى حد كبير، فعليك أن تعلم أنه ليس ثمة تشابه بينهما، ومع هذا يصعب التفريق بينهما من الناحية الطبية، فنحن نتعامل مع التوتر بشكل أكثر جدية؛ حيث نقوم بمطالعة الكتب من أجل أن نعرف أسبابه وعلاجه، ونلجأ إلى اليوجا والتأمل وينابيع المياه من أجل أن نخفف عن أنفسنا حدة التوتر، أما التعامل مع الإجهاد فلا يحظى بالقدر الكافى من هذه الجدية، وواقع الأمر أننا نخلط بين التوتر والإجهاد؛ فعلى سبيل المثال، توضّح الدراسات أن السبب الرئيسى لحدوث التوتر المرتبط بالعمل؛ يرجع سببه إلى كثرة ساعات العمل التى يؤديها المرء، وما هى نتيجة العمل لساعات طويلة؟ النتيجة هى قلة النوم، فالحقيقة أن العديد من الأشخاص ممن نَصِفُهم "بالمتوترين" ليسوا كذلك، فهم يحتاجون فقط إلى النوم.

فإن كلاً من قلة النوم والتوتر يتسببان فى ارتفاع مستويات هرمون الكورتيزول، ويساعد هرمون الكورتيزول - الذى يتكون فى الغدة الكظرية - على ضبط ضغط الدم، وإيقاع ضربات القلب، وعلى القدرة على تكسير الكربوهيدرات، والدهون، (ويعرف هذا الهرمون بأنه هرمون تقويضى، بما يعنى أن وظيفته هى تكسير المواد). كما تتسبب قلة النوم أيضاً فى زيادة الجلوكوز فى مجرى الدم، ومن ثم زيادة الطاقة، وليس هذا سيئاً فى حد ذاته، ومع ذلك، يجب أن تحدث كل العمليات الحيوية فى انسجام وتوازن مع العملية المناقضة لها، ففى حالة الكورتيزول، يعتبر هرمون النمو الذى يساعد الجسم على إصلاح الأنسجة التى تَلَفَت عند إفرازها للجلوكوز - هو القوة المضادة للكورتيزول، وتتسبب قلة النوم فى تقليل هرمون النمو مما يؤدى إلى الحد

من قدرة الجسم الطبيعية على إصلاح الأنسجة، ومن ثم يزداد الأمر سوءاً، ففى غياب التوازن الباعث على إعادة الوعى والنشاط، الذى يحدثه النوم على الأرجح، يتحول الكورتيزول إلى هرمون قاتل.

النوع الأول من التصور الخاطئ

إننا بذلك نعرِّض حياتنا وصحتنا وعافيتنا للخطر، فما الذى نجنيه فى المقابل؟ إننا نجنى القليل، بل أقل القليل.

فالعديد من الأشخاص يعتقد ـ فيما أطلق عليه ـ بالنوع الأول من التصور الخاطئ، ومفاده أنه كلما كَثُر عملك، زاد إنتاجك؛ حيث يفيد ما يقدر بحوالى ٤٥٪ من البالغين بأنهم لا ينامون كثيراً من أجل إنجاز المزيد من العمل، ومن المؤكد أن هناك العديد من الشركات التجارية التى تنتهج هذه السياسة؛ حيث يتجاوز العاملون بها معدل ساعات العمل المقرر عملها أسبوعياً وهى ٤٠ ساعة، ولكن هل تؤتى هذه الإستراتيجية ثمارها؟ كلا، على الأقل فيما يتعلق بالكفاءة أو الإنتاجية أو الربح.

وتفيد إحدى التقارير الصادرة عن شركة "سيركاديان تكنولوجيز " ـ وهى من الشركات الاستشارية العالمية الكبرى المتخصصة فى ساعات العمل الممتدة ـ أن الزيادة بمعدل ١٠٪ من ساعات العمل الإضافى فى عمليات التصنيع يؤدى إلى انخفاض بنسبة ٢,٤٪ فى الإنتاجية، بينما ينخفض الأداء بنسبة ٢٥٪ فى الوظائف التى لا تتطلب عملاً يدوياً؛ وذلك عندما تمتد ساعات العمل لما يزيد عن ستين ساعة أسبوعياً على فترات طويلة من الوقت، كما أوضح التقرير أيضاً أن قلة النوم تؤدى إلى زيادة إصابة العاملين من جرَّاء آلات تحسين الإنتاجية؛ (على سبيل المثال إصابتهم بالشق الرسغى، أو أعراض أخرى تنجم عن الحركة المتكررة)، الأمر الذى يسفر فى النهاية عن غيابهم بضعة أيام عن العمل، ومطالبتهم فى المقابل بتعويض هذه الأيام على حساب زيادة ساعات العمل، وقد أوضحت دراسة صادرة عن جامعة كورنيل أن إجهاد العمال يكلِّف صناعة الولايات المتحدة الأمريكية ١٥٠ مليار دولار سنوياً، حيث يتمثَّل هذا الإجهاد فى صورة انخفاض فى الإنتاجية ووقوع حوادث ـ وبلغة المحاسبين نقول: "إن قلة النوم تقضى على النتيجة الجوهرية لأية شركة".

ويتضح هذا التصور الخاطئ ـ كلما عملت أكثر كان إنتاجك أفضل ـ جلياً بين طلاب الجامعات؛ حيث اعتاد الطلاب على قضاء الليل كله فى المذاكرة، ونستشهد

هنا ببحث آخر (بعض أجزاء منه تحاكى ما يحدث فى غرف نوم هولاء الطلاب) يوضح أن هذه الإستراتيجية تفضى إلى الفشل، وانتهت إحدى الدراسات التى تم إجراؤها بجامعة برادلى عام ١٩٩٧حول النوم وما يتعلق به من نواح نفسية، إلى أن الطلاب الذين بقوا مستيقظين طوال الليل اعتقدوا بأفضلية أدائهم فى اليوم التالى عن أقرانهم الذين قضوا ثمانى ساعات من النوم ليلاً، وفى نهاية المطاف كان فى انتظار هؤلاء الطلاب مفاجأة غير سارة؛ حيث جاءت درجاتهم سيئة، وهناك تجربة أخرى أوضحت أن الطلاب الذين حصلوا على ست ساعات فقط من النوم تدهور أداؤهم أيضاً بعدما أخطأوا الظن بأفضلية أدائهم؛ فهذه الحالة تعود لما ذكرناه آنفا بإنكار الإجهاد، إن الأشخاص المنهكين من التعب لا ينتبهون إلى تدهور أدائهم، فهم يشبهون إلى حد كبير الشاب الذى يخرج من الملهى وهو يتمتم قائلاً: "أنا فى حالة جيدة أصلح معها للقيادة".

الضحايا الصغار

ليس من المبالغة القول بأن قلة النوم تبدأ فى المهد، فنحن ننقل لأطفالنا الإجهاد تماما كالتدخين السلبى.

فمعدل النوم الطبيعى لأى طفل رضيع يتراوح ما بين ١٤ و١٥ ساعة؛ ومع ذلك يحصل معظم الأطفال على مايقرب من ١٢,٨ ساعة فقط من النوم، ومع دخولهم المرحلة الابتدائية يحتاج الأطفال من ١٠ ساعات إلى ١١ ساعة من النوم، ومع هذا فالمتوسط الفعلى الذى يحصلون عليه هو ٩,٥ ساعة فقط، أما الشباب فى مرحلة المراهقة، فيجب عليهم النوم لمدة تتراوح مابين ٨,٥ و٩ ساعات كل ليلة، ومع هذا فإن ١٥٪ فقط هم الذين يحصلون على هذا القدر من النوم.

إن تشديد الآباء على أبنائهم عند رعايتهم، هو بمثابة سلبهم قدراً كبيراً من النوم هم فى احتياج إليه، فبعد أن كان "وقت الراحة والقيلولة" يحظيان بنصيب وافر من الاهتمام فى حياة الأطفال ـ تماماً مثل تعليمهم الحساب، والتدبير المنزلى ـ بدأ هذا الاهتمام يتضاءل فى سن مبكرة من حياة الأطفال، وهو نفس الأمر بالنسبة للبالغين، حيث رغبتهم فى تحقيق إنتاجية كبيرة على حساب النوم (وهو أمر موجود عند الأطفال أيضاً). وقد أوضحت دراسة أجريت حول الأداء الوظيفى للبالغين على مدار النهار ـ بأن الطلاب الذين يحصلون بانتظام على تقدير جيد ومقبول وضعيف

فى المدرسة تقل نسبة نومهم عن هؤلاء الطلبة الذين يحصلون على امتياز وجيد جداً، وعلاوة على ذلك، أفادت الدراسة بأن الطلاب الذين ينامون أقل من سبع ساعات؛ تنتابهم حالة نفسية سيئة، ويعانون من مشاكل سلوكية أثناء نومهم وفى يقظتهم، ومن تشتت الانتباه، إلى جانب ضعف أدائهم الدراسى بشكل عام.

فالآباء يجن جنونهم بسبب كسل أبنائهم من المراهقين، وتأخرهم فى النوم، واستيقاظهم بصعوبة. فمَن ما سبب هذا الكسل؟ إنه ليس بخطأ الأطفال؛ فقد أوضحت عالمة النفس المشهورة المعنية بدراسة النوم عند المراهقين "مارى كارسكدون" ـ أن الأطفال عند انتقالهم إلى مرحلة المراهقة يحدث لهم تغيير فى ساعاتهم الداخلية، فمن الطبيعى أن يتجه المراهقون للنوم فى وقت متأخر، ويستيقظون أيضاً فى وقت متأخر، وبدلاً من مراعاة هذا التغيير وتعويضهم عنه، تبدأ المدارس الثانوية يومها الدراسى مبكراً عن المدارس الإعدادية والمدارس الابتدائية، وبذلك تحرم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الثالثة عشرة والتاسعة عشرة من أربعين إلى خمسين دقيقة من النوم يومياً.

ومما يزيد الأمر سوءاً، أن مديرى المدارس الثانوية ـ فى مختلف أنحاء البلاد ـ يقومون بوضع المواد ذات الأولوية فى الحصص الأولى من اليوم الدراسى؛ حيث يظنون، خطأً، أن الطلاب يكونون فى تمام يقظتهم فى الساعات الأولى من النهار، وفى واقع الأمر ـ كما أوضحت "كاركسدون"، التى استعانت بساعات تقيس الأنشطة الحيوية عند الطلاب لمراقبة يقظتهم وانتباههم فى كل مادة من المواد ـ أن العديد من الطلاب تتثاقل رؤوسهم من النوم فى الحصص الأولى.

ثقافة التقلبات

قم بجولة فى أى شارع أو سوق تجارى، وستلاحظ شيئاً لم يكن له وجود منذ عشر سنوات مضت، إنها الأماكن المخصصة لشرب القهوة، وليس هناك حلقة وصل من شأنها أن تربط بين الارتفاع الجنونى فى مبيعات الكافيين، والانخفاض الشديد فى معدل النوم، فاليوم هناك واحد من بين كل ثمانية أمريكيين يتناول القهوة، بالإضافة إلى ما يقدَّر بثلاثة ملايين شخص آخرين يتم إضافتهم كل عام، وتزداد كمية ما يستهلكه كل فرد سنوياً بنحو ٦٪ (أى بنسبة ٣,١ إلى ٣,٢ فنجان يومياً)، وفى وادى السيليكون بولاية كاليفورنيا، قام العمال المجهدون بعمل مشروب وطنى جديد من

الريد بل؛ وهو مشروب يتكون من السكر (الذى يُلجأ إليه عند الحاجة للحصول على طاقة سريعة) وثمانين مليجراما من الكافيين، فدخول الكافيين فى المنتجات الموجودة بالسوق اليوم أصبح موجوداً بشكل كبير؛ إذ يقتصر وجوده فى الصودا فقط، بل فى المياه المعدنية والعلكة أيضاً، وهناك منبهات أخرى عرفت طريقها إلى السوق الأمريكى؛ مثل الفورانة؛ وهى مادة شائعة يتم إضافتها إلي المشروبات المنتجة للطاقة، والشاى بالأعشاب.

فالكافيين النقى عبارة عن مسحوق أبيض بلورى ذى طعم لاذع؛ حيث يعمل فى المخ عن طريق ربط مستقبلات الأدينوزين الذى يجعلك تشعر بالنعاس ويمنعه من أداء وظيفته، فالكافيين إذا تمَّ استخدامه دون إفراط، لن يكون عقاراً ضاراً؛ حيث يعطيك طاقة سريعة ويزيد من يقظتك، ولا تكمن المشكلة هنا فى سرعة زوال الآثار النافعة للكافيين، ولكنها أيضاً تتمثل فى عدم استفادتنا من تلك الآثار، إلا إذا كان استخدامنا للكافيين محدوداً، نعم ستشعر بتحسُّن فى طاقتك عقب تناولك لهذا المشروب المنعش، ولكن لا شك فى أن تأثيره لن يلبث إلا أن ينقضى سريعاً، فكلما أكثرنا من تعاطى هذه العقاقير ـ التى يصل تعلقنا بها حد الإدمان قلَّت فاعليتها ـ حيث يقوم الكبد بتنقية العقار جيداً ـ وتعرف هذه العملية بالتعادل، فبدلاً من أن نطلب السلامة لأجسادنا، نزيد من تناولنا للكافيين بجرعات كبيرة، فتناول الكافيين بشكل مفرط يرفع من مستوى ضغط الدم؛ ويتسبب فى اضطراب ضربات القلب ويزيد من وتيرة التنفس ومن حدة القلق، وأسوأ ما فى الأمر أنه يتسبب فى حدوث اضطرابات عند النوم.

هكذا تناولنا ما يكفى من المنبهات لنتخلص من الإجهاد، فانظر إلى ما نفعله عندما نريد أن نريح أجسامنا. مرة أخرى نلجأ إلى الصناعات الدوائية؛ حيث الأمبين الذى يساعدنا على النوم، والكسانكس لإزالة القلق، والفياجرا لرفع الكفاءة الجنسية، ولكن جميع تلك العقاقير لها أعراض جانبية؛ ففى حالة تعاطى الأمبين تشعر طوال اليوم بالنعاس، والدوار، والرعونة، وصعوبة التركيز، وضعف الذاكرة، وعدم القدرة على التحمل، إلى جانب شعورك بتغيرات فى طريقة تفكيرك وفى سلوكك، وفى حالة تعاطيك الكسناكس، أضف إلى ما سبق حدة الطبع، والانفعال السريع، والاضطراب الذهنى، واضطرابات عند النوم، والخمول، وتشنج العضلات، إلى جانب شعورك بالضعف، وعدم ثبات قدرتك الجنسية.

وبالنسبة للأشخاص الذين اعتادوا وصف العلاج لأنفسهم دون استشارة الطبيب فإنهم يعتدُون بكل هذا؛ فالتوتر والإجهاد يدفعان المرء لإساءة استخدام العقاقير والكحوليات، ويتفاقم الوضع سوءاً عندما يقلل المرء من تناوله للأطعمة المفيدة.

حسناً، إن الصورة تبدو قاتمة، ولكن ماذا نفعل؟ ليس بوسعنا أن نضيف ساعة جديدة إلى ساعات اليوم ليصبح ٢٥ ساعة، أو أن نجد تلك القوى التى تمكّن الناس من العمل لساعات طويلة دون الشعور بالتعب، ولكن النتائج الهائلة التى توصلت إليها أبحاث النوم حديثاً تعطينا الحل، وهو استعادتنا للقيلولة؛ فهى وسيلة قديمة منذ فجر التاريخ.

بيان القيلولة:

ما يمكن أن تقدمه لك القيلولة

يمكن الحصول عليها مجاناً، وهى خالية من السموم، وليس لها أية أعراض جانبية خطيرة. صدق أولا تصدق، فى ظل هذه المزايا الدعائية الرائعة ما زال الناس فى حاجة إلى الاقتناع بأهمية القيلولة، فللأسف أصبحت القيلولة فى طى النسيان منذ أمد طويل.

فرؤساء العمل يريدون أن يظل عمالهم مشغولين بعمل الشركة، والآباء يريدون من أبنائهم أداء واجباتهم بمجرد أن يعودوا من مدارسهم إلى بيوتهم، أو على الأقل أن يلعبوا خارج البيت بدلاً من أن ينالوا قسطاً من النوم، وعمداء الجامعات يعتقدون بأن مشهد الطلاب ـ وهم يأخذون قيلولة داخل الحرم الجامعى ـ يعتبر مثالاً سيئاً، ولكن أمام اجتماع الحقائق نجد أنفسنا مجبرين على الاعتراف بالقيلولة.

إذا ما كنت من أشد الناس حصولاً على القيلولة فقم وافخر بذلك... هيا خذ بيد رفاقك فى العمل، وساعد أفراد أسرتك، وأصدقائك؛ لترفع عنهم الغشاوة وتعرِّفهم بمزايا القيلولة. أما أنتم يا من تقولون: "أعطنا سبباً واحداً يجبرنا على أخذ القيلولة"، فالعلم يقدم لكم ليس سبباً واحداً بل عشرين سبباً، فالقيلولة:

١. **تزيد من حدة يقظتك.** وهذه واحدة من أهم الفوائد التى يرنو إليها معظم الأشخاص، فسواء كنت تسير فى الطريق، أم تراقب توجهات السوق، أم تشخِّص حالة المرضى، أم تتعامل مع عملائك ـ ستنعم باليقظة مع القيلولة؛ فاليقظة الدائمة هى أهم العوامل التى تؤثر على كفاءتك، فقد أوضحت دراسات قامت بها وكالة ناسا ـ بما لا يدع مجالا للشك ـ أن يقظة المرء تزداد بنسبة مائة بالمائة عقب أخذه لغفوة قصيرة من النوم حتى ولو لم يكن مجهداً.

٢. تسرِّع من أدائك الحركى. ينظر الكثير من الناس للتعلم الحركى على أساس القدرة على عزف الأوتار الموسيقية، أو تحسين أداء ضربات اليد فى السباحة أو أداء الباليه، ولكنك لن تحتاج لأن تكون موسيقياً أو رياضياً أو راقصاً لكى تستفيد من الأداء الحركى السريع، فجميعنا يتعرض لأنشطة يحتاج فيها إلى مهارات التنسيق بين الحركات؛ على سبيل المثال عند الكتابة على لوحة المفاتيح، وتشغيل الماكينات، أو استبدال إطار السيارة، أو حمل الأكياس عند التسوق من محلات الخضراوات، فقد أوضحت دراسة فى جامعة هارفارد أن سرعة تعلُّم الأداء الحركى عند المقيِّلين مساوية لهولاء الذين يحصلون على ما يكفيهم من النوم ليلاً.

٣. ترفع من معدل الدقة لديك. إن ارتكاب الأخطاء من الأمور التى تكلفنا الوقت والمال والطاقة، بل من الممكن أن تصل إلى حد الخسائر فى الأرواح أحياناً؛ فالقاعدة العامة تقول إن زيادة السرعة عادة تأتى على حساب الدقة، ولكن مع حصولك على القيلولة فأنت فى حل من هذه القاعدة، فسواء كنت تلعب كرة السلة، أم تطلق النار بسلاحك، أم تعزف الموسيقى، أم تلعب رياضة الجولف، أم تشكِّل الماس، أم تصفف شعرك، فإن حصولك على القيلولة سيكفل لك الدقة فى جميع هذه الأمور.

٤. ترشدك إلى اتخاذ القرار السليم. ماذا سأتناول على الغداء؟ هل علىَّ أن أطلب علاوة الآن أم انتظر فترة من الوقت؟ وأى الأسهم ينبغى علىَّ شراؤها أو بيعها؟ كل يوم وطوال الوقت نتخذ قرارات، بعضها تافه وبعضها مهم. وبالطبع هناك من القرارات ما هو مهم جداً، وتتوقف عليه حياة الآخرين، فإقلاع الطائرات وهبوطها مثلاً يتطلب توقيتاً دقيقاً جداً؛ كما يتطلب القدرة على قراءة ومراقبة مجموعة مختلفة من التوجيهات والتفاعل معها، ومن ثم تقل أخطاء الطيارين الذين يسمح لهم بالحصول على قيلولة فى مقصورة الطائرة، أكثر من هؤلاء الذين لا يسمح لهم بذلك.

٥. تقوى ملاحظتك. فكِّر فى عدد المرات التى تعتمد فيها على عينيك وأذنك، بل قل على حاسة التذوق واللمس والشم، فبدون أن تتوفر لديك القدرة على ضبط أنظمتك الحسية والإدراكية، لن يمكنك انتقاء الرسائل البيئية المهمة وترك التافهة منها التى نتعرض لها جميعا بشكل يومى. وتوضح الأبحاث أن القيلولة تماثل فى فاعليتها ليلة

نوم كاملة - فيما يتعلق بتحسين المهارات الإدراكية - فأخذك للقيلولة كفيل بتحسين أدائك فى القيادة، والطهى، وتذوق الموسيقى أو الفن، والقراءة، وتصحيح الأخطاء، وجودة التحكم، بل ومشاهدتك للطيور أيضاً.

٦. **تقوى نتائجك النهائية فى الشركة.** تخسر الولايات المتحدة الأمريكية من جرّاء الحوادث المرتبطة بالإجهاد ما يربو على ١٥٠ مليون دولار سنوياً، وتقل نسبة ارتكاب الأخطاء، ويزداد معدل الإنتاج فى الشركات التى تسمح لعامليها بأخذ قيلولة، فوفقاً لإحدى الإحصاءات المتعلقة بنوبات العمل، الصادرة فى عام ٢٠٠٤ بواسطة "سيركاديان تكنولوجيز"، ترتفع التكاليف عندما ينال منهم الإجهاد، وتزداد الشكاوى فى المؤسسات التى تمنع أخذ القيلولة - أربعة أضعاف بالمقارنة مع تلك المؤسسات التى تسمح بها، وقياساً على ذلك تعتبر القيلولة صفقة رابحة.

٧. **تحافظ على شبابك.** إن الإجهاد هو أكثر الأشياء التى تصيبك بالهرم، فاجعل للقيلولة نصيباً من يومك إلى جانب النظام الذى تتبعه فى الطعام، وسوف تشعر بتحسن جلدك وأنسجتك، فضلاً على الحفاظ على شبابك لفترة طويلة. حقاً إن القيلولة عبارة عن نوم جميل.

٨. **ترفع كفاءتك الجنسية.** إن قلة النوم تحد من الشهوة الجنسية، وتعطل الوظائف الجنسية،أما القيلولة فهى على عكس ذلك - ترفع من الكفاءة الجنسية؛ لذا عليك الآن بقيلولة لتنعم بعد ذلك بمزيد من حب شريكك لك.

٩. **تساعد على إنقاص وزنك.** توضح الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من قلة النوم يلجأون إلى الأطعمة الغنية بالدهون والسكر، أكثر من هؤلاء الذين يشعرون بالراحة، عليك بالقيلولة ولن تشعر فقط بعدم رغبتك فى تناول رقائق البطاطس وفطائر الجبن، بل سيفرز جسمك هرموناً يقلل من نسبة الدهون لديك.

١٠. **تقلل من خطر إصابتك بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.** توضح الدراسات - بما لا يدع مجالاً للشك - أن الإجهاد يتسبب فى ارتفاع ضغط الدم، والإصابة بنوبة قلبية، وسكتة دماغية، واضطراب عام فى الجسم، إلى جانب حدوث مشاكل فى أوعية القلب، حتى بين هولاء الذين ينعمون ببنية جسدية قوية. اجعل للقيلولة حظاً من يومك لتقلل من

خطر إصابتك بهذه الأمراض، ولتنعم بعمر أطول وحياة صحية أفضل.

١١. **تقلل من خطر إصابتك بمرض السكر.** تزيد قلة النوم من مستوى الأنسولين والكورتيزول، ومن ثم زيادة خطر الإصابة بالنوع الثانى من مرض السكر؛ وهو سادس الأسباب الرئيسية الذى يفضى إلى الموت فى الولايات المتحدة الأمريكية. إن أخذك لقيلولة فور تناولك لوجبات الطعام، سيعزز من قوتك ضد مرض السكر، وسيحسّن ـ فى الوقت ذاته ـ الطريقة التى تنظم بها السكر.

١٢. **تزيد من قوة تحمُّلك.** سواء كنت فى سباق ماراثون، أم تحضر اجتماعات متواصلة واحداً تلو الآخر، فإنَّ أخذك لقيلولة مرتب لها بشكل جيد ـ يبقى على قوة تحملك حتى النهاية؛ فقد أوضحت الدراسات أن القيلولة ـ أثناء العمل أو فور انتهائه ـ تبقى على يقظتك واستعدادك لإكمال الجزء المتبقى من يومك، كما لو كان يوماً جديداً من أوله؛ لذا، إذا ما أحببت أن تنهى عملك فى الموعد المقرر فيه إنجازه، أو رغبت فى مزيد من الطاقة تستطيع من خلالها التواصل بشكل مجد مع أسرتك وأصدقائك ـ بعد يوم شاق من العمل ـ فعليك بالقيلولة أولاً.

١٣. **تحسّن من حالتك النفسية.** بينما تتسبب قلة النوم فى الانفعال السريع، والغضب، والإحباط، أما القيلولة فتغرق مخك بالسيرتونين، وتجعلك بمنأى عن هذه الآثار السيئة، وترسم لك صورة أكثر إشراقاً.

١٤. **تعزز إبداعك.** لا عجب إذا قلنا إن الفنانين والمخترعين العظماء ـ على مر التاريخ ـ ينعمون بالقيلولة؛ فالقيلولة تساعد مخك على تداعى الخواطر، والرؤى الإبداعية، وتفتح الطريق أمام فيض من الأفكار الجديدة.

١٥. **تقلل من توترك.** إن التوتر والقلق هما نتاج للكورتيزول الذى يتم إفرازه فى الغدة الكظرية، والقيلولة بإمكانها أن تقلل من هذا التوتر والقلق، وتجعلك تنعم بحالة من الارتياح الشديد؛ حيث توفر لك الترياق الشافى، وتساعد على إطلاق هرمون النمو لديك؛ لذا لا تنزعج واشرع فى أخذ قيلولة.

١٦. **تنشّط ذاكرتك.** بدون النوم، لن تجدى أى محاولة لتنشيط الذاكرة؛ فمن

خلال الحصول على قيلولة بين الحصص الدراسية يكون بإمكانك تحقيق أى شىء، بدءاً من تعلُّمك للغة جديدة، وحتى تذكُّرك للجدول الدورى للعناصر.

١٧. **تقلل من تعاطيك للعقاقير والكحوليات.** جرِّب واحرم نفسك من النوم، ووقتها لن يكون من المحتمل فقط أن تدمن استخدام الكافيين، ولكنك ستدمن استخدام الكحول والعقاقير الأخرى أيضاً. وقد أوضحت دراسة دانماركية أن هؤلاء الذين يشكون من استنفاد قواهم هم الأكثر إدماناً لاستخدام العقاقير على الأرجح. فقط قل نعم للقيلولة، وستجد نفسك تقلل من استخدام المنبهات التى تبقيك يقظاً، والعقاقير المهدئة التى تساعدك على النوم.

١٨. **تخفف من آلام الصداع النصفى، والقرحة، والمشاكل الأخرى ذات الآثار النفسية.** بطريقة أو بأخرى، يدخل الكورتيزول كقاسم مشترك فى جميع هذه الأمراض، وتحد القيلولة من شدة وطأة هذا المرض عن طريق إعادة تقديمها لهرمون النمو، وينصح العديد من الأطباء بالكمَّادات الباردة، والقيلولة من أجل تخفيف آلام الصداع النصفى.

١٩. **تبعث فيك شعوراً بالراحة، وتحسِّن من جودة نومك الليلى.** يبدو الأمر متناقضاً، ولكن النوم خلال النهار يساعدك على النوم فى الليل على نحو أفضل. إن جملة "منهك للغاية" ليست مجرد جملة بلاغية، فالإجهاد يدفعك إلى حالة أشبه بالجنون، تزداد معها سرعة جسدك من أجل تعويض قلة النوم، وتنتابك حالة من الجنون للنوم، بمجرد أن تتاح أمامك فرصة له، وقد بدأ الأطباء ينصحون بوضع برنامج منظم لأخذ القيلولة؛ لعلاج المرضى الذين يعانون من الإفراط الشديد فى النوم، وهؤلاء الذين يعانون الإفراط الشديد فى عدم النوم.

وأخيراً...

٢٠. **تجعلك تبدو على ما يرام.** ليس للعلم من وسيلة لقياس ذلك، ولكنه أمر قد أجمع عليه جميع من اعتادوا القيلولة.

الجزء الثانى:
المبادىء

مراحل النوم:

وضع اللبنات الأساسية للقيلولة

قبل الانتقال للحديث عن أحدث أساليب القيلولة، دعونا نتحدث عن النوم على وجه العموم. فمن وجهة نظر طبية، لا يوجد فرق بين مراحل النوم التى يبدأ حدوثها فى الواحدة صباحاً ـ حيث النوم لمدة ثمانى ساعات ـ وتلك التى يبدأ حدوثها فى منتصف غفوة مسائية ومدتها عشرون دقيقة، ومن خلال السياحة معنا فى هذه الجولة الإرشادية، ستفهم كيفية حدوث عملية النوم والإسهامات الفريدة التى تشارك بها كل مرحلة من مراحل النوم للحصول على تمام العافية.

حسناً، إنها الحادية عشر مساءً، أنت الآن نائم فى فراشك، تهيم فى مملكة مليئة بالألغاز، ترى ما الذى يحدث لك أثناء نومك الآن؟

حقيقةً يحدث الكثير، فعلى الرغم من ذلك، لم يصل العلم إلى معرفة هذه الحقيقة إلا منذ عهد قريب، فقد اعتنق عظماء المفكرين من اليونانيين القدماء مثل "أفلاطون"، وعالم الطب "جالينوس" فكرة حدوث النوم نتيجة لصعود بخار المعدة إلى المخ أثناء عملية الهضم، وعزل المخ عن باقى أعضاء الجسد، ومن ثم يدخل المرء فى حالة من اللاوعى، وعلى الرغم من أن النظريات المتعلقة بهذا الأمر قد أصبحت أقل تعقيداً على مر العصور، فإن الفكرة التى ظلت سائدة هى أن النوم ـ ببساطة ـ يعنى توقف أنظمتك الجسدية والذهنية عن العمل، ففى عام ١٨٣٤، أعلن الطبيب الأسكتلندى "روبرت ماكنيش"؛ بملء فيه أن "النوم هو حالة وسطى بين اليقظة والموت". وقد ثبت خطأ هذه المقولة إلى حد كبير.

الموجات والفحوصات: هيئة المخ أثناء النوم

إننا لم نصل إلى الدليل الذى غيَّر التعريفات الطبية للنوم، إلا فى عام ١٩٢٩، وذلك عندما ابتكر "جوانس بيرجر" طريقة عبقرية تمكّننا من التعرف على أعمال المخ غير المرئية، فمن خلال وضعه لأقطاب كهربية بدائية على جمجمة أحد الأشخاص، استطاع أن يسجل النبضات الكهربية الصادرة من المخ على أحد الأجهزة التى أسماها باسم."مخطط كهربية الدماغ"، وبهذه الطريقة استطاع أن يفرِّق بين أنواع مختلفة من موجات المخ، ويلاحظ انبعاثها فى حالات ذهنية مختلفة؛ فعلى سبيل المثال فى حالة النوم وعند الاستيقاظ، اعتبرت تلك المعلومات وقتها معلومات هائلة؛ حيث لم يكن بمقدور العلم آنذاك سوى أن يخمِّن فقط ما يحدث داخل المخ، وفى عام ١٩٣٧ استطاع المحامى، العالم المستقل، وأحد أكبر رجال المال فى وول ستريت، "ألفريد لوميس" ـ بمساعدة معاونيه "نيوتن هارفى"، و"جاريت هابورت" ـ تحديد خمس مراحل مختلفة للنوم، وصنفوها من "أ" إلى "هـ" واعتبر النظر إلى هذه النتائج مرة أخرى من باب الفضول، ولم يُلقِ أحد بالاً لأهميتها إلا فى العقود الأخيرة.

وشهد عامٍ ١٩٥٣ أشهر الاكتشافات التى عرفت فى مجال علم النوم، وذلك عندما استوقفت كلاً من الدكتور "ناثانيل كلايتمان"، والدكتور "يوجين أسيرنسكى" بجامعة شيكاغو ـ ظاهرة أحدثت انقلاباً فى مفهومنا عن كيفية النوم؛ فقد لاحظ كل منهما أثناء إجرائهما لإحدى التجارب ـ أن إنسان العين عند الأطفال الرضع يتحرك يميناً ويساراً على فترات متفرقة أثناء نومهم، مصحوباً بعدم انتظام التنفُّس وازدياد معدل ضربات القلب، وقد لاحظا فيما بعد حدوث هذا الأمر عند البالغين أيضاً، وقد أطلقا على هذه الظاهرة اسم "حركة إنسان العين السريعة" وتعرف اختصاراً بـ REM. والأمر الذى جعل هذا الاكتشاف مهماً للغاية ـ وليس مجرد أن نقف عنده فقط لنعلق قائلين:"أوه، أليس هذا بالشىء المثير" ـ هو حدوث الحلم أثناء تلك الفترة فقط.

أما فترة التسعينيات فقد شهدت اكتشافات مذهلة؛ حيث سمحت وسائل التكنولوجيا الجديدة بإمكانية تحليل العمليات العصبية إلى جزيئات متناهية الصغر وآليات جينية، فبإمكان العلم اليوم التقاط صور واضحة وسريعة "للمخ الغضبان" أو "للمخ المحبط" بل بإمكان العلم أيضاً أن يصوِّر لنا الوضعية التى يكون عليها المخ ـ

على الأقل على أساس تأيضه ونشاطه الكهرومغناطيسى - عند تذكره لأحد أرقام الهواتف، وعلى غرار ما قام به علماء فيزياء الكم من عدم اقتصارهم على دراسة الذرات والجزيئات فقط، فقد قاموا بدراسة سلوك النيترونات والعناصر المكونة للذرة، فلم تقتصر أبحاث النوم هى الأخرى على دراسة آثار النوم بشكل عام؛ حيث تم تقسيم النوم إلى خمس مراحل كل منها له مميزاته الخاصة، وتعرف تلك المراحل الآن بالمرحلة الأولى، والمرحلة الثانية، والمرحلة الثالثة، والمرحلة الرابعة، ومرحلة حركة إنسان العين السريعة REM، وشرع الباحثون حالياً بشكل منهجى فى وضع تفاصيل الخصائص الفيزيائية، والكيميائية، والبيولوجية لكل مرحلة على حدة.

دورة النوم

أثناء النوم، يمضى النشاط الكهربى فى المخ بين مراحل النوم على وتيرة ثابتة فى السلسلة الأولى كالآتى: من المرحلة الأولى، إلى الثانية، إلى الثالثة، إلى الرابعة، إلى الثانية مرة أخرى، ثم مرحلة حركة إنسان العين السريعة REM، ويبدأ فى السلسلة الثانية من المرحلة الثانية، ثم ينتقل إلى الثالثة فالرابعة، ثم مرحلة REM حركة إنسان العين السريعة، وفى السلسلة التالية يبدأ أيضاً من المرحلة الثانية، فالثالثة، فالرابعة، فالثانية مجدداً، ثم REM حركة إنسان العين السريعة... وهكذا. إنّ كل سلسلة من هذه السلاسل تعتبر "حلقة نوم"، وتحدث المرحلة الأولى مرة واحدة فقط، وهى مرحلة الانتقال من اليقظة والدخول فى حالة النوم، وتستأثر المرحلة الثانية وحدها بما يزيد على نصف وقتنا من النوم، وعشرين بالمائة لمرحلة حركة إنسان العين السريعة، والباقى للمرحلة الثالثة، والرابعة، وتستمر حلقة النوم الواحدة من تسعين إلى مائة دقيقة، أى ما يعادل متوسط مدة عرض أحد الأفلام.

والآن ماذا عن ماهية الأحلام التى تحدث خلال كل مرحلة من هذه المراحل ذات الطبيعة المختلفة عن الأخرى؟ دعونا نستعرض هذا الفيلم لنستكشف هذا الأمر.

المرحلة الأولى

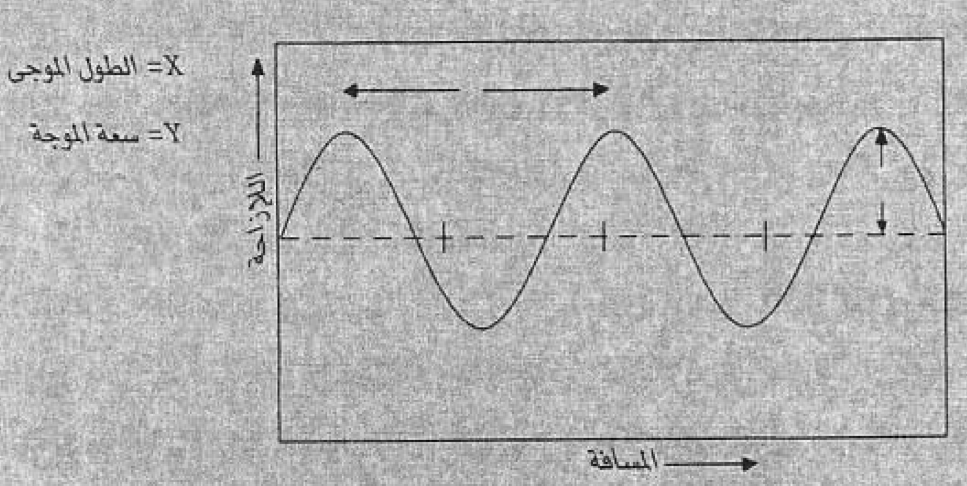
بمجرد أن تلقى برأسك على وسادتك مسترخياً وتغمض عينيك، تقل ذبذبات موجة بيتا الكهربائية لديك، وتعلو ذبذبات إحدى موجات المخ ذات التردد والمدى المتوسطين، الذى يطلق عليها اسم "موجة ألفا"، بعدها تدور عيناك ببطء من اليسار إلى اليمين، ومعها

يخرج عقلك نسبياً من حالة التفكير المنظم. ضع فى الاعتبار تعلق ذهنك بمناقشة خضتها مع رئيسك فى العمل مثلاً، أو تفكيرك فى شراء إطارات جديدة لسيارتك، فهنا قد بدأ ربطك الذهنى للأحداث دون قيد؛ فتتخيل إطارات السيارات كأنها مطاط، والمطاط يطفو على صفحة مياه المحيط، والمحيط به زوارق، الزوارق تقترب منك؛ ها هى قد اقتحمت عليك غرفتك، ثم تتخيل الفضاء والزوارق تسير فيه...

ماذا يوجد فى الموجة؟

موجات المخ عبارة عن تعبير يراد به خاصيتان مهمتان من خصائص النشاط الكهربى هما: السعة، والتردد؛ فتشير السعة إلى كمية الطاقة المفرغة، بما يعنى مقدار كمية الضربات، بينما يصف التردد عدد الشحنات المفرغة لكل ثانية، وعن طريق تمثيل هاتين القيمتين على الرسم البيانى، نستطيع أن نرى هذه الموجات بالفعل، بالضبط كرؤيتنا لضربات القلب التى تظهر على مخطط رسم القلب.





وتكمن أهمية هذا الأمر فى أن الأنظمة المختلفة للمخ تبعث شحنات مختلفة؛ ومن ثم يتأتى تمثيل كل منها بواسطة موجته المميزة، والعديد من تلك الشحنات يتم تميزها من خلال تسميتها بحرف يونانى مثل "ألفا، وبيتا، ودلتا، وثيتا"، بينما يطلق على البعض الآخر أسماء إنجليزية عجيبة؛ مثل spindles (وتعنى مغزل موجات مخطط كهربية الدماغ)، أو مركبات "k".

ومن خلال ملاحظتنا لكيفية تباين حدوث هذه الموجات تحت ظروف معينة، نستطيع أن نكوّن رؤية عن كيفية تصرف المخ فى ظل مجموعة مختلفة من الحالات العاطفية والذهنية، فتحديد موجة ألفا، وارتباط حدوثها فى حالة الاسترخاء على سبيل المثال؛ يؤدى إلى تغذية راجعة بيولوجية ينتج عنها حالة من الهدوء فى المخ، شبيهة بتلك التى تحدث عند من اعتادوا ممارسة التأمل بشكل كبير.

عندما تكون على أعتاب النوم ـ كما هو الحال فى المرحلة الأولى ـ تزداد قوة ذبذبات موجة ألفا لديك، ويتعرَّض جسمك لتقلصات عضلية خارجة عن إرادتك فى مختلف عضلات الجسم، وتكون مصحوبة بتصورات مرئية سيريالية، فتتخيل أنك تسقط مثلاً من على أحد الأرصفة، ومن الممكن أيضاً فى هذه المرحلة أن تشعر بشلل لحظى، وقد تستيقظ أثناء هذه الفترة، وينتابك شعور فظيع بأنك تفقد السيطرة على جسدك تماماً، وكل ما تستطيع فعله هو أن تظل يقظاً فقط ـ ولا تجزع؛ فهذا الشعور سرعان ما سيزول.

تستغرق المرحلة الأولى من دقيقتين إلى خمس دقائق، وهى أكثر المراحل إرباكاً عند تفسيرها؛ فهى تشبه إلى حد ما مرحلة حركة إنسان العين السريعة، إلى جانب ما تشتمل عليه من أفكار وترابطات غير خطية، ومع هذا تفتقر هذه المرحلة إلى أهم ما يميز مرحلة حركة إنسان العين السريعة، وهو تحرك العين، والمصطلح الفنى الذى يطلق على هذه المرحلة هو "حلم اليقظة". وعلى الرغم من ذلك فقد أسهمت هذه الحالة فى تطوير علم كبير تحت اسم "حالة ما قبل النوم". وقد ازدادت غرابة تلك المرحلة من النوم ـ التى أبت أن تكشف للعلم حتى الآن عن أسرارها ـ بسبب ما تحدَّث به الروحانيون، والفنانون، والعلماء المستقلون عن آثارها العجيبة، وفى نطاق ما تأكَّدت الأبحاث من صحته، تبدو لنا هذه المرحلة مثل مرحلة إحماء، وهى تهيئ العقل والجسم للدخول فى مرحلة النوم، وسنعود إلى مرحلة ما قبل النوم هذه مرة أخرى فى الفصل التاسع، أما الآن فهيا بنا ننتقل إلى المرحلة الثانية؛ حيث يبدأ معها مزيد من الفوائد.

المرحلة الثانية

بعد دقيقتين إلى خمس دقائق تقريباً، يقل معدَّل سرعة ضربات قلبك وتنخفض درجة حرارة جسمك. ها أنت الآن قد دخلت دون أن تدرى إلى المرحلة الثانية ـ مرحلة اللاوعى الحقيقى.

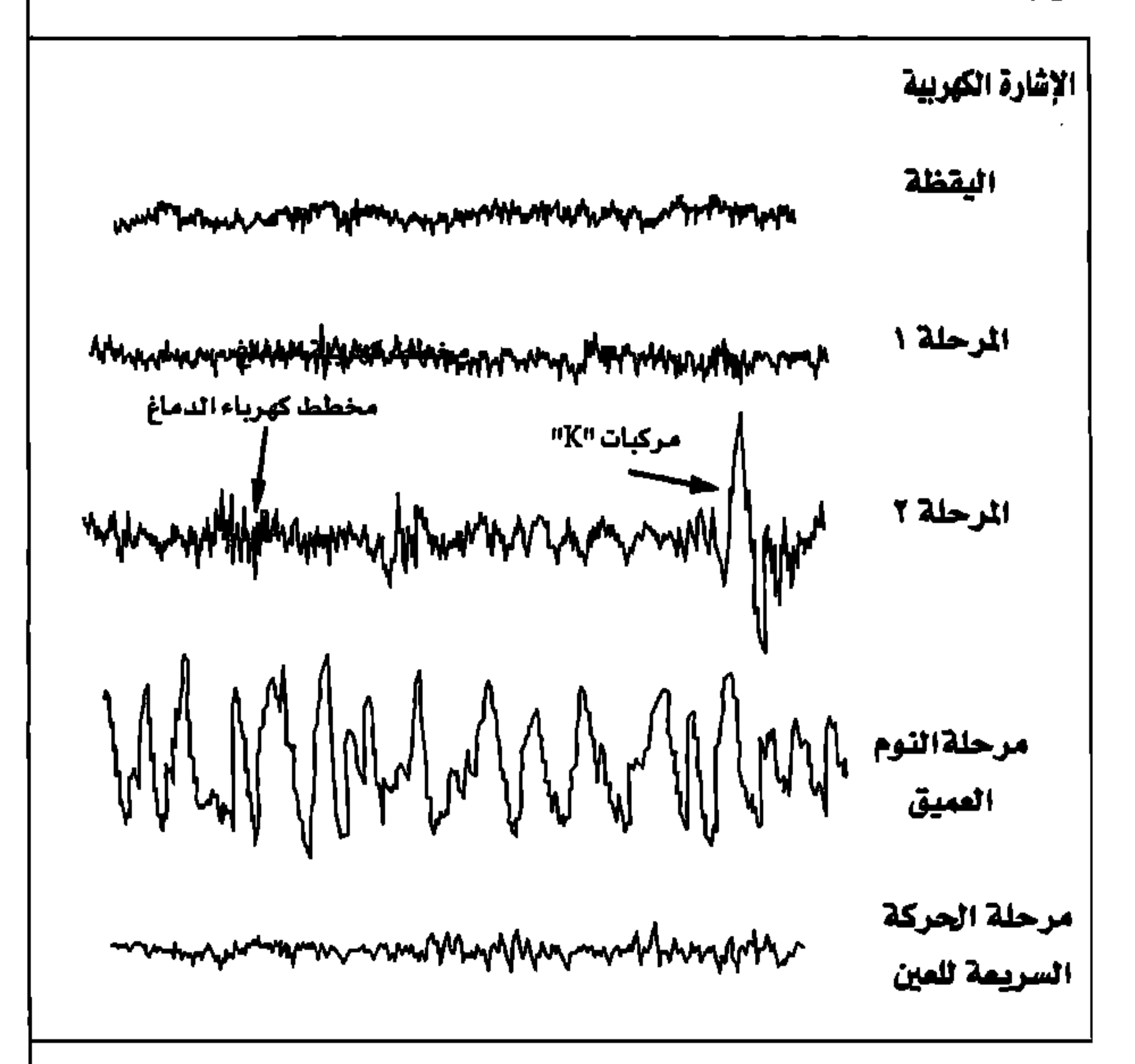
إذا كان النوم عميقاً فأنت الآن فى المرحلة الثانية، فالمرحلة الثانية ليست فقط المدار التى تدور فى فلكه جميع المراحل، ولكنها تعد فى حد ذاتها أيضاً رافداً قوياً لباقى المراحل. إنه حتى نهاية القرن العشرين كان لا يزال هناك اعتقاد قائم بأن المرحلة الثانية هى مرحلة انتقالية بين ما يسمى بمراحل النوم "الحقيقى" (وهذا

شيء يجب معرفته قبل الانتقال نهائياً من المرحلة الأولى)، أما اليوم فقد خرجت لنا معامل الجامعة بأحدث ما قيل فى هذا الشأن، وهو أن المرحلة الثانية ـ تلك المنحة السخية ـ تلعب دوراً رائداً فى زيادة اليقظة "أحد أهم فوائد النوم". إن القدرة على إدراك أهمية ما تعيه حواسنا مرتبط بالمهاد البصرى فى المخ، والذى يقوم بنقل أحساسينا فى صورتها الأولية إلى مناطق المخ المناسبة بهدف المعالجة، ولا عجب إذن من أن يشرع هذا المشغل (المهاد البصرى) ـ الذى يضاهى فى حجمه حبة البرقوق ـ فى أخذ قيلولته أثناء تلك المرحلة.

وهناك مناطق أخرى من المخ تشرع هى الأخرى فى أخذ قيلولتها فى هذه المرحلة؛ كجذع المخ، وكرة النسيج التى تعلو الحبل الشوكى وتتحكم فى التنفس، ومعدل ضربات القلب، والفعل الإرادى، ونواحى الكلام العصبية، بالاضافة إلى القشرة الأمامية فى المخ، وهى منطقة معنية باللغة، والاستنباط التجريدى، والتخطيط، وحل المشاكل، والتفاعلات الاجتماعية، ومنطقة القشرة الحزامية وهى "منطقة توجد مباشرة فوق جذع المخ تساعدك على التخلص من استجابات تلقائية محددة تم اكتسابها حديثا". وتنطبق عبارة "أرِحْ ذهنك" حرفياً على هذه المناطق؛ حيث لا تحافظ هذه المناطق على الطاقة خلال هذه المرحلة فقط، بل تزداد حفاظاً على الطاقة مع التقدم فى دورة النوم.

وتعرف السمات المميزة للموجة الكهربية فى المرحلة الثانية بـ "spindles" والتى تعنى (مغزل مخطط كهربية الدماغ) ومركبات"k". وتعتبر موجات مغزل مخطط كهربية الدماغ ذبذبات سريعة الضوء تزداد وتقل فى سعتها وتحدث فى أقل من ثانية، وتظهر هذه الموجة على مطبوعة مخطط كهربية الدماغ فى شكل ذيول رفيعة تشبه المغازل التى تستخدم فى غزل النسيج؛ ومن أجل أن نفهم طبيعة عمل ما تقوم به هذه الإشارات الكهربية داخل المخ فيما يتعلق بمسألة التعلم، علينا التفكير فى ملايين من الخلايا العصبية التى يضطرب أداؤها داخل رأسك؛ حيث تتواصل هذه الخلايا مع بعضها البعض داخل المخ من خلال مواد كيماوية تسمى بناقلات الأعصاب، ويعتبر إطلاق ناقل عصبى واحد من ذيل إحدى الخلايا العصبية ـ بمثابة تحرير المستقبل الموجود عند رأس خلية عصبية أخرى، والذى يقوم بدوره فى إطلاق إشارة كهربية للإبقاء على إشارة أخرى، ومن ثم تحدث بذلك سلسلة من الخلايا العصبية المرتبطة كهربياً وكيميائياً مع بعضها البعض؛ وحيث إن أية خلية عصبية يمكن استثارتها بواسطة أى من الخلايا المجاورة لها ـ البالغ عددها ألف خلية تقريبا ـ فيجب زيادة

السبل ذات الاشتباكات العصبية فى بعض الخلايا العصبية عن الأخرى؛ وذلك يفسر السبب فى أنه كلما أكثرت من الاتصال برقم أحد الهواتف كان تذكرك له ميسوراً فى المرة التالية، وكلما أكثرت أيضاً من امتطائك للخيل ـ تحسَّن أداؤك فى الركوب، وبينما يبدو رجل الشارع مقتنعاً بالمقولة التى تقول: "الممارسة تصل بك إلى حد الإتقان" نجد أن علماء الأعصاب يفضلون صياغة هذه المقولة بمفهومهم؛ فنراهم يقولون: "الخلايا العصبية التى تتصارع تتآلف سوياً"، ويتم التئام الدوائر الكهربية الفردية الناجمة عن متاهة مؤلفة من بلايين من خلايا المخ العشوائية، عن طريق عملية تعرف بالتدعيم، ومع كل مرة يتم فيها تكرار المعلومات، أو تكرار مجموعة من السلوكيات يزداد تحديد السبيل ذات الاشتباك العصبى، ويتسبب الهياج العصبى شديد الكثافة فى إحداث روابط تدوم لفترة أطول، وتعرف هذه العملية بالتدعيم طويل المدى.



ولا يعنى هذا أن التدعيم طويل المدى لابد لحدوثه من النوم، فأى شخص يمكنه أن يتذكر الأشياء ويخاطب الناس عن طريق التكرار المستمر، فإذا ما ترددت كثيراً خلال يوم واحد على مكان جديد بالنسبة لك، فسوف يمكنك حفظ الطريق المؤدى إليه قبل أن تنام ليلتك. وبينما يستمد التعلُّم الحركى قوته بشكل كبير من المرحلة الثانية للنوم، نجد أن العديد من أنواع التعلم الأخرى تسهِّلها وتزيد من سرعة تعلمها مراحل النوم الأخرى، وفى بعض الحالات، تتدهور مهارات التعلم عند عدم النوم تماماً؛ كما هو الحال عند عدم القدرة على تحديد شكل مرئى على نحو سريع (فكر كيف اضطر الجنود فى معارك اشتباكات الطائرات فى الحرب العالمية الثانية ـ لتمييز خيال الطائرات الصديقة من قاذفات العدو) .

وتعتبر ذبذبات مغزل موجات مخطط كهربية الدماغ عبارة عن إشارات من التدعيم طويل المدى فى شبكة التعليم الحركى، ويمكن مقارنتها بالوميض الذى يخرج من مشعل اللِّحام؛ فكل شرارة تخرج من المشعل تزيد من كفاءة اللِّحام، وبالنسبة لنا تضفى علينا هذه الذبذبات مزيداً من رشاقة الحركة عند الانتقال، ومزيداً من المهارة والسرعة وتناسق الحركة. وحيث إن ذبذبات مغزل موجات مخطط كهربية الدماغ قد تحدث على مدار الليل، فيمكن القول بأنها ثمرة الحصاد الفعلى للمرحلة الثانية من النوم؛ ومن ثم فهى المفتاح لتدعيم التعلم الحركى، وبدونها قد تصاب قدرتنا بالشلل، ونقف عاجزين عن تعلم سلسلة من الحركات العضلية التى تتطلبها بعض الأنشطة كالرقص، والكتابة على الحاسوب، والقيادة ـ أو إن شئت فقل نؤدى تلك الأنشطة دون المهارة المرجوَّة. كما تلعب هذه الذبذبات أيضاً دوراً فى التعلُّم الضمنى، أى التعلم المكتسب دون الشعور به؛ كائتلافك وتكيفك مع من يعيش بجوارك. وترتبط زيادة هذه الذبذبات بالمعدلات العالية التى يتم إحرازها فى اختبارات الذكاء.

وبالرغم من أننا نعرف أن ذبذبات موجات مخطط كهربية الدماغ لا تحدث إلا أثناء النوم فقط، فإنه لم يتضح لنا السبب فى سهولة تعلُّم البعض لأشياء معينة دون أن يلجأوا إلى النوم، بينما يعتبر النوم للبعض الآخر أساسياً من أجل تعلمها، وأفضل تخمين يمكن أن نطرحه هنا هو أن الأشياء البسيطة يسهل تعلمها بصورة كبيرة دون نوم، أما محاولة ربط العديد من المكونات المركبة، فيتطلب اللجوء إلى حلقة من النوم؛ فعلى سبيل المثال، أثناء تعلمك لركوب دراجة تحتاج لأن توفق بين جهازك العضلى، ووضعيتك فى الجلوس، و توازنك، والمعلومات المرئية، والاتجاه المكانى؛ وذلك من أجل أن تمكِّن نفسك من الدفع على نحو جيد وأنت على هذا الجسم المتحرك، فمع النوم

سوف تتوفر لك القدرة على أداء جميع هذه التوفيقات، وبدونه لن تزيدك إلا تعباً، وفى الغالب سيسوء أداؤك فى المرات الأولى.

مركبات K هى عبارة عن موجات عالية التذبذب، ذات ميل طفيف، فى نهايتها تشبه حرف K، تخرج مندفعة من القشرة المخية (وهى منطقة ترتبط بأداء جميع الوظائف المعقدة فى المخ) ولا تحدث إلا فى المرحلة الثانية فقط، وتظهر مرة كل دقيقتين إلى ثمانى دقائق، وتستمر لمدة ثلاثين ثانية فى كل مرة.

ومازال الغموض يحيط بماهية الوظيفة التى تؤديها مركبات K، وقد انتهى أحد أفضل الأعمال الكشفية العلمية إلى أن مركبات K مرتبطة بتغيرات ضغط الدم، ويمكن اعتبارها بأنها مؤشر لهبوط المخ فى نشاط موجى أقل، فمن المحتمل تخيلها على أنها الصوت الذى ينطلق إيذاناً بأنك قد دخلت معه فى مرحلة النوم العميق، التى يستمر خلالها انخفاض الإشارات الحيوية والنشاط الموجى بالمخ على مدار بقية دورة النوم.

المرحلة الثالثة + المرحلة الرابعة = نوم عميق

مع مزيد من انغماسك فى مملكة النوم، تنخفض حرارة رأسك، وتنقبض أوعيتك الدموية، وتظهر موجة دلتا شديدة البطء، التى يمكن لأى مخطط كهربية دماغ أن يلتقطها إلى جانب التقاطه لما تبقًى من موجات المرحلة الثانية سريعة التردد، ومع تخطيك لأعتاب المرحلة الثالثة من النوم، تكون قد دخلت فى عالم عميق ومظلم يعرف بمرحلة النوم العميق أو SWS.

ما تسمعه من ضوضاء خافتة صوتها كالهمهمات والتمتمات التى قد توقظك من نومك فى المرحلة الثانية، ولا تسمع منها شىء فى هذه المرحلة، فقط إحداث ضجة عالية أو صوت ذات صلة وثيقة بك؛ كالتلفظ باسمك، أو سماع صرخة طفلك الرضيع (بالطبع ليس صوت صرخة طفل غريب) أو ما شابه ذلك هو الذى يوقظك من النوم فى هذه المرحلة، وبالنسبة للأطفال فقد يتجاوز مستوى الضوضاء الذى يوقظهم فى هذه المرحلة ١٢٠ديسيبل (فكّر فى طائرة نفاثة أو حفلة روك) .

ينتظم تنفسك فى هذه المرحلة، ويكون فى حالة مستقرة نوعاً ما، يقل نشاط العضلات المسئولة عن استمرارية فتح ممرات الهواء؛ ونتاجاً لذلك تعانى نقصاً فى نسبة الأكسجين الذى تستنشقه من ١٥إلى ٢٠ بالمائة.

ولو قمنا بفحص هرموناتك الآن فى هذه الحالة، سنجد انفلاقاً لسدادة الكورتيزول، وفى هذه الحالة لا يوجد ما يسمى "بهرمون التوتر"، لأنه لا يجد له مخرجاً من أنسجة جسمك؛ ومن ثم يتسبب فى مشاكل مرتبطة بعمليات التأييض، ليس هذا فقط بل تبدأ الغدة النخامية أيضاً فى إفراز مزيد من هرمون النمو من أجل معالجة التلف ـ فإلى جانب زيادته لنمو العظم والعضلات وتخليق البروتين، فإن هذا الهرمون يساعدك أيضاً على تأييض الدهون (ولاسيما الكولسترول) والكربوهيدرات، وإخراجها من الجسم بدلاً من أن تتركز لديك فى منطقة البطن والأرداف. ("الحصول على الرشاقة أثناء النوم فى مرحلة النوم العميق ليس وهماً"). وفى مرحلة البلوغ، يعتبر هرمون النمو هو المفتاح الرئيسى لنمو الأعضاء الجنسية والعضلات والعظام، كما يزداد البرولاكتين أيضاً خلال فترة البلوغ فى مجرى الدم، ويعمل على إثارة نمو الغدة الثديية وإفراز اللبن عند الأمهات حديثى الولادة.

ويمكن الحصول على جميع فوائد النوم التى تعود بالنفع على النواحى الجسدية المهمة للمرء، أثناء فترة مرحلة النوم العميق، فتلك المرحلة متعددة الوظائف؛ حيث تعمل على تجديد أنسجتك وأعضائك وتصل بها إلى الوضعية المثلى، وتمدك بوافر الصحة، وتطيل من شبابك، وتقلل فى الوقت ذاته من وطأة الضغط والقلق الملقى على عاتقك، وتحد من التعرض لإصابتك بالأمراض. لا عجب! فباستطاعتك أن تنام نوماً عميقاً.

ومع تعرضك لهذه الحالة الرائعة التى يعاد فيها تجديد جسمك مرة أخرى، ينخفض معدل الخلايا العصبية لديك، ولا يستطيع مخك فى هذه الحالة إلا الشروع فى عمل الارتباطات الأولية فقط؛ فلو أيقظك شخص ما أثناء مرحلة النوم العميق، وسألك عن أول كلمة تأتى إلى ذهنك عندما تسمع كلمة "دكتور" فمن المحتمل أن تجيب "ممرضة"، أما لو كان استيقاظك أثناء مرحلة من مراحل النوم التى ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالإبداعية والحلم، فستجد نفسك أنه يرد فى إجابتك أشياء بعيدة عن الموضوع؛ مثل "أبيض" (دكتور ممرضة، ممرضة > أبيض). ولو تمَّ سؤالك عقب استيقاظك من مرحلة النوم العميق عن ماهية الحلم الذى رأيته فى هذه المرحلة، فمن المحتمل أن تجيب إجابة عادية؛ كقولك مثلاً حلمت بإلقائى للقمامة. أما لو تعرضت لنفس هذا السؤال ولكن هذه المرة بعد استيقاظك من مرحلة حركة إنسان العين السريعة ـ مرحلة الحلم التقليدى ـ ستقول بأنه كان معك فيل داخل صندوق القمامة، وقمتما معاً بإخراج القمامة من الصندوق، وهذا الفيل كان أخاك، وهذا

أمر مبرر لسبب ما...

ولكن هل يعنى هذا تعطيل المخ عن أداء جميع الوظائف المعقدة؟ كلا؛ والسبب فى ذلك هو أننا فى ظل هذه الحالة من انخفاض قوتنا الكهربية نتعرض لمقابل التدعيم طويل المدى، وهذا المقابل شخصية لذيذة تعرف بالإضعاف طويل المدى(ltd)، وإشارته عبارة عن صوت خافت جداً يحدث فى موجة دلتا؛ ففى اليقظة يتراكم لديك عدد وافر من المعلومات والاستجابات التى تتعلمها، وكل من هذه الاستجابات والمعلومات تصوغ سبيلها الاشتباكى بنفسها، وقد تحد هذه المعلومات من شبكة اتصالك العصبية وتزيد من صعوبة تشكيل طرق تعليم جديدة، ويزيل - الإضعاف طويل المدى - الاستجابات التى لم يعد وجودها ضرورياً للذاكرة عن طريق فصل الاتصالات العصبية التى ترتكز عليها هذه الاستجابات، ويعنى هذا تشذيب شجرة معرفتك من الأغصان الميتة لتزداد نماء وقوة؛ لذا فإن مرحلة النوم العميق ليست فقط بمثابة "شفاء لجسدك" - وهذا أكثر ما يميز تلك المرحلة - بل إنها أيضاً أكثر المراحل فاعلية لصفاء ذهنك، ويبقى هناك المزيد من فوائدها أيضاً؛ حيث أثبتت هذه المرحلة جدواها بالنسبة لمعلومات الذاكرة التقريرية - المعلومات الجديدة التى يتم تعلمها عن وعى - على سبيل المثال؛ عيد ميلاد صديقك، أحد أرقام الهواتف، أو الجدول الدورى للعناصر.

وحيث إنه لا يوجد اختلاف كبير بين المرحلة الثالثة والرابعة، يجب الآن أن نتعرف فقط على بعض الاختلافات البسيطة بينهما. يستمر بطء العمليات الفيسيولجية فى المرحلة الرابعة أيضاً، ولكن المميز هنا هو الغياب التام للموجات القصيرة والسريعة التى حدثت فى المرحلة الثانية. المرحلة الرابعة هى أكثر مراحل النوم العميق وتكون أنظمتنا فيها أبعد ما يكون عن حالة اليقظة.

مرحلة حركة إنسان العين السريعة REM

نعود بعد ذلك للمرحلة الثانية، وبعدها بسبع أو ثمانى دقائق تبدأ أكثر مراحل النوم إثارة، كميات غير منتظمة من الهواء تحل بديلاً للتنفس المستقر فى مرحلة النوم العميق، يزداد معدل ضربات قلبك، وتتسع أوعيتك الدموية، ويرتفع ضغط الدم لديك بمقدار ٤٠ فى المائة، تنخفض درجة حرارتك، تتدفق الدماء - بزيادة ٥٠ فى المائة عن حالة اليقظة - لترفع درجة حرارة مخك، يزداد معدل نشاط الخلايا العصبية

ليصل إلى أعلى مستوى له وينتج عن ذلك موجة بيتا، وهي إحدى خواص الأشخاص المستيقظين والمفعمين بالنشاط، تنقبض عضلاتك لاإرادياً، وتشعر على الفور بشلل تام في جميع أنحاء جسمك، يتحرك إنسان العين من جهة إلى جهة أخرى على نحو سريع، وهو أهم ما يميز تلك المرحلة. استعدوا فقد وصلت مرحلة حركة إنسان العين السريعة.

الآن، تدخل مرحلة الأحلام الحقيقية التى تستهوى قلوب العديد منا، وتأتى الأحلام لتفسر لنا على الأرجح السبب وراء تعرض جسمك للشلل التام ـ فهذا الشلل عبارة عن تحصين داخلى يمنع الحالمين أثناء نومهم من التأثر الفعلى بما يشاهدونه من أحلام ـ فالأشخاص الذين لا تتوفر لديهم هذه الآلية يعرف عنهم أنهم يثبون مذعورين من على أسرَّتهم ويمكن أن يصيبوا أنفسهم؛ حيث يحلمون بالهروب من حيوانات مفترسة أو قطار بضاعة قد حاد عن الطريق.

ويعجز الجسم عن تنظيم درجة حرارته فى مرحلة حركة إنسان العين السريعة، فلا نرتجف إذا ما انخفضت درجة حرارة الجسم، ولا نتصبب عرقاً إذا ما زادت درجة حرارته، وتلك هي أكثر الحالات التى نشبه الزواحف فيها؛ حيث ترتفع درجة الحرارة وتنخفض وفقاً لظروف البيئة المحيطة، وعند زيادة درجة حرارة ترمومتر الجسم أو انخفاضها عن عشر درجات يصبح الجسم معتلاً، ووقتها تلملم مرحلة حركة العين السريعة أوراقها وترحل.

وتسمى مرحلة حركة إنسان العين السريعة "بالنوم المتناقض"؛ والسبب فى ذلك هو وجود تماثل بين نماذج النشاط الكهربى للمخ فى هذه المرحلة من النوم، ونماذج أخرى يتم ملاحظتها فى ساعة الاستيقاظ، وفى هذه المرحلة تظهر موجة ألفا مجدداً إلى جانب موجات بيتا، التى يرتبط وجودها بزيادة التركيز الذهنى. حقاً، إنه لتناقض عجيب! ويشبه هذا بصورة كبيرة الضجيج المنتظم لأحد المصانع أكثر من الفوضى التى تحدث فى أى ساحة قتال.

وقد آثر الباحثون فى مجال النوم دراسة الطرق الغربية لمرحلة نوم حركة إنسان العين السريعة بجل اهتمامهم، وفى ظل اهتمامهم المفرط بهذه المسألة، اكتشفوا مؤخراً موجات غير معروفة بالمخ يطلقون عليها اسم PGOs الذى يرمز إلى الجسور النسيجية والجزيئات الركيبية والتى توجد بـ (المهاد البصرى بالمخ) والقشرة القذالية، وهى موضع إنتاج تلك الموجات، ويتضح لنا أن موجات الـ POGs التى تظهر فى شكل طلقات سريعة ما تلبث أن تزول لتستمر بصعوبية لمدة عشر ثوان، وتقوم

بإحداث عملية التدعيم ـ أى التئام شبكة التعليم بالمخ ـ وعلاوة على ذلك، أوضحت الدراسات التى تم إجراؤها على الحيوانات، وجود حلقة وصل بين وجود هذه الموجات وتحسُّن أداء الذاكرة.

ويتجلى أحدث ما وصل إليه العلم من اكتشافات مبهرة فى هذا المجال فى موجة ثيتا؛ حيث يتضح لنا أيضاً أن هذه الموجة التى تنبثق من الدماغ فى شكل ثلاث إلى سبع حلقات لكل ثانية، وتقوم بتدعيم نقل المعلومات بين الذاكرة قصيرة المدى "أماكن تخزين المعلومات المؤقت"، ومناطق المخ التى توجد بها الذاكرة طويلة المدى.

ولا عجب فى ظل استمرار هذا النشاط لتعزيز الذاكرة، أن نرى الباحثين المعنيين بدراسة الذاكرة يتحدثون عن فتح ما يسمى بـ "نافذة مرحلة نوم حركة إنسان العين السريعة"، وإذا لم تحدث تلك المرحلة المهمة من مراحل النوم فى الدقائق أو الساعات التى تعقب معرفتك بمعلومات جديدة، فلن يكون هناك تدعيم قوى لتلك المعلومات؛ على فرض أنك قضيت طوال اليوم فى مذاكرة قواعد نحوية معقدة للغة الصينية، أو قمت بمراجعة سوابق قانونية مختصة بإحدى القضايا لطرحها أمام المحكمة، لن يكون أمامك سوى فترة قصيرة تستوعب فيها هذه الأشياء، وإلا ستغيب عن ذاكرتك، فإن الممثلين الذين يقومون بحفظ صفحات عديدة من النص الدرامى يخبرونك بأن اللجوء إلى النوم ـ فور حفظهم للنص ـ يساعدهم فى الاحتفاظ بالمعلومات، ولهذه الطريقة مدلولها العلمى؛ حيث يمنع اللجوء السريع للنوم من حدوث أى تداخل عن طريق معلومات أخرى، والأمر الأكثر أهمية، هو أن مرحلة حركة إنسان العين السريعة تغيِّر التوصيلات العصبية الضعيفة التى تحتفظ بالمعلومات وتستبدلها بروابط قوية من خلال معالجة الذاكرة المضافة "غير الموصولة"، فعلى عكس زيادة التعلم الحركى البدنى الذى يأتى نتيجة لمغزل مخطط كهربية الدماغ فى المرحلة الثانية ـ يبقى حدوث التدعيم طويل المدى لوظائفنا ذات التعلم العالى قيد الانتظار حتى مجىء مرحلة حركة إنسان العين السريعة.

ويحتاج التوجه المكانى ـ أى الطريقة التى تتعلم من خلالها التكيُّف مع جارك الجديد أو البيئة الافتراضية لأحد ألعاب الفيديو جيم ـ إلى مرحلة حركة إنسان العين السريعة إذا رغبت فى أن تخرج بنتائج مرضية. ولا تتحسن مهارتك الحسية؛ كتدريب أذنك على سماع أصوات مهمة ووثيقة الصلة بموضوع ما ـ وهو أمر يحتاجه حارس الأمن فى الليل من أجل أن يؤدى وظيفته على أكمل وجه ـ إلا فى مرحلة حركة إنسان العين السريعة وبالمثل أيضاً، يعانى أولئك الذين يعتمدون على التعلُّم المرئى ـ

كمن يرصدون الطيور؛ ممن يعددون أنواعاً مختلفة منها، وكالمختص فى استخدام الطاقة الإشعاعية، الذى يتعين عليه التقاط نماذج إشارة من أشعة X أحادية الموجة، أو السائق الذى يتعين عليه رصد مخاطر الطريق ـ من تنفيذ هذه المهام عند حرمانهم من مرحلة حركة إنسان العين السريعة، فإتقان أى شىء معقد سواء كان فى شكل صيغة حسابية، أو ركوب دراجة أو حتى الوصول إلى حل إبداعى مدهش، كل ذلك يحتاج ملك الحصول على مرحلة حركة إنسان العين السريعة من أجل أن تصهر كل هذه الخيوط المبعثرة لتوصل مناطق المخ البعيدة بعضها ببعض.

منطقة مريحة

تلعب مرحلة حركة إنسان العين السريعة أيضا دوراً مهماً فى الذكريات العاطفية. وهناك ارتباطات تقوم بعملها بين الحافز والعواطف؛ فصوت عربة الآيس كريم ـ على سبيل المثال ـ يبعث فيك شعوراً بالسعادة نحو أكل مثلجات الشوكولاتة، ورائحة عيادة طبيب الأسنان تذكرك بألم خلع الضرس. تدعم مرحلة حركة إنسان العين من ذكرياتك العاطفية الإيجابية، كما تساعدك أيضاً على فك الارتباطات التى لم تعد مجدية، وبإمكان هذا الاكتشاف الجديد أن يلعب دوراً مهماً فى تدعيم تخفيف بعض آلام الأعراض؛ كمشاكل التوتر التى تعقب الإصابة بالجروح، والتى يظهر ضحاياها مزيداً من الاستجابات للحوافز التى ارتبطت بحدث خطير أو مؤذ، وأصبح لا يمثل ضرراً الآن.

ولمزيد من المعرفة نقول إن الدراسات قد أوضحت أن هؤلاء الذين يحرمون أنفسهم من مرحلة حركة إنسان العين السريعة، يتسمون بالحساسية المفرطة للآلام البدنية، فاعلم أن طبيبك لم يرغب إلا فى أن يهدئ من روعك عندما وعدك بأنك ستتحسن فى الصباح!

ويمكنك أن ترى أن الفكرة السائدة عن تلك المرحلة المهمة ـ بأنها مرحلة الأحلام ـ قد جعلت مدتها قصيرة جداً؛ حيث تعتمد معظم الأنشطة التى تتطلب عمليات معقدة فى المخ ـ كالذاكرة والإبداع، والتعليم المركب ـ على هذه المرحلة.

ونعاود الكرة من جديد ...

ها أنت قد أكملت للتو أول حلقة من دورة النوم، ومن المؤكد أن تعود الآن إلى المرحلة الثانية مرة أخرى بعد إنهائك لمرحلة حركة إنسان العين السريعة حيث تعيد حلقة

النوم من جديد مرات ومرات (باستثناء المرحلة الأولى) ويظل ذلك حتى تستيقظ، فلو كان نومك كافياً ستدخل فى أربع دورات على مدار الليل، ولكن السؤال هنا هل تتماثل دورات النوم جميعها؟ هناك اتفاق فى ترتيب دورات النوم، وكذلك أيضاً ليس هناك اختلاف فى الوقت التى تقضيه أى مرحلة من المراحل فى جميع دورات النوم. وتمثل المرحلة الثانية ٦٠٪ من أى دورة نوم، بينما تتفاوت نسب المراحل الأخرى للنوم بشكل كبير من دورة إلى الأخرى، وفهمنا للآلية التى تتحكم فى هذه النسب والكيفية المثلى للاستفادة منها لن تؤثر على جودة نومنا الليلى، لكن ما يبدو غريباً أن فهم هذه الآلية عنصر أساسى فى تحقيق قيلولة مثلى؛ والسبب فى ذلك هو أن النوم أمر لا ينتهى، فالصباح يأتى ويوقظك المنبه، وتتناول قهوتك، وتغادر منزلك إلى عملك، وتنسى أنك تركت على وسادتك ما سيطاردك طوال يومك.

تحليل النوم:

تحقيق الاستفادة من القيلولة

لا تظن أن استيقاظك من نوم ليلة هادئة يعنى خروجك من نفق مظلم عديم النفع، بل على العكس فقد قدمت لجسدك وعقلك مائدة فاخرة بشتى أصناف الطعام، بها ثلاثة أطباق رئيسية؛ وهى على النحو التالى: المرحلة الثانية، ومرحلة النوم العميق، ومرحلة حركة إنسان العين السريعة؛ فتلك المكونات الثلاثة تشبه فى وظيفتها ـ إلى حد كبير ـ وظيفة الكربوهيدرات والبروتين والدهون عند اتِّباعنا نظاماً غذائياً محدداً، فتلك المراحل هى أساس "تغذيتنا" التى نحصل عليها أثناء النوم.

فتماماً مثلما يحتاج عدَّاء المسافات الطويلة لتناول مواد تحتوى على الكربوهيدرات قبل خوض سباق كبير، واعتماد رافعى الأثقال على البروتينات، ومرضى القلب على أخذ المزيد من الأحماض الدهنية أوميجا ٦، نحتاج نحن أيضاً إلى ضبط دورات نومنا من أجل الوفاء باحتياجاتنا الفردية، ولكن هناك مشكلة تكمن فى أن المرحلة الثانية، ومرحلة النوم العميق، ومرحلة حركة إنسان العين السريعة جميعها هى مراحل لا يمكننا التحكم فيها ولا نستطيع أن نضبطها أثناء نومنا الليلى، بل كل ما نفعله هو المرور خلالها فقط، ولكن مع القيلولة تستطيع أن تضبط تلك المراحل، وتحصل على المرحلة التى تريد لكى تجنى من ثمارها ما ترغب فيه؛ فعلى سبيل المثال، إذا كنت تستعد لخوض سباق طويل، فستحتاج يوم السباق إلى أن تأخذ قيلولة تحتوى على المرحلة الثانية؛ لتدعم أداءك الحركى، وبالتالى تحافظ على حيوية قدميك، كما ستحتاج إلى مرحلة النوم العميق لتهدئ من توترك قبل السباق، أما إذا كنت ذاهباً لأحد دروس

تعلم اللغة الفرنسية، فيفضل لك أن تحصل على مزيد من مرحلة حركة إنسان العين السريعة، التى سوف تساعدك على فهم التراكيب المعقدة لأى لغة أجنبية.

شعور مغلوط

هل تخشى من الهذيان بعد استيقاظك من القيلولة؟ البعض يعانى من هذه الحالة، وتلك الحالة التى يشعرون بها تعرف بخمول ما بعد النوم. والمسئول عن تلك الحالة هى مرحلة النوم العميق فقط وليست القيلولة نفسها، فعندما نكون فى تمام يقظتنا يعمل المخ على ترددات عدة، أما فى مرحلة النوم العميق فإنه ينخفض إيقاع المخ بأكمله، ويدخل فى حالة من البطء، أما نحن فنشعر بخمول ما بعد النوم فى الفترة التى يبدأ فيها المخ من جديد بعمل ترددات سريعة ومتعددة، ويتعرض من يعانون من قلة النوم على وجه الخصوص لهذه الحالة بصورة كبيرة؛ والسبب فى ذلك هو احتياج أجسادهم إلى مزيد من مرحلة النوم العميق، لذا تتزايد فرص استيقاظهم خلال هذه المرحلة، ومن ثم يعانون هذه الحالة من الخمول.

والخبر السار هو أن خمول ما بعد النوم يمكن تقليله من خلال تقليل أو تطويل مدة قيلولتك؛ من أجل تجنُّب الاستيقاظ فى مرحلة النوم العميق، كما يمكنك أيضاً أن توقظ مخك من خلال ممارسة الأنشطة الذهنية، أو عن طريق أى محفز شعورى؛ كنضح وجهك بالماء مثلاً، ولو اضطررت فلا مانع من تناول جرعة من الكافيين. فكل ذلك ثبتت فاعليته علمياً.

فعلى أية حال لن تزيدك القيلولة تعباً، كما هو الحال بالنسبة للجائع، فتناوله لوجبة خفيفة لن تزيده جوعاً، وبتعرضك لحالة خمول ما بعد النوم، تكون قد فتحت شهية جسدك على وجبة أخرى دائماً ما يحاول عقلك الواعى أن يتغاضى عنها.

فكل ما تحتاج إليه هو أن تعرف متى تريد الحصول على المزيد من تلك المراحل، وتخطط للوقت الذى تأخذ فيه قيلولتك وفقاً لذلك. ولكن كيف لهذا الأمر أن يحدث؟ هل تتذكر ذلك الشىء الغامض الذى ذكرناه فى نهاية الفصل السابق؟ فعندما انتهت قصة مراحل النوم، عدت بسلام مستيقظاً إلى عالم اليقظة، وبقيت مطارداً من هذا الشىء طوال النهار. ولم يكن هذا الشىء الغامض سوى مراحل النوم.

دورات الظل

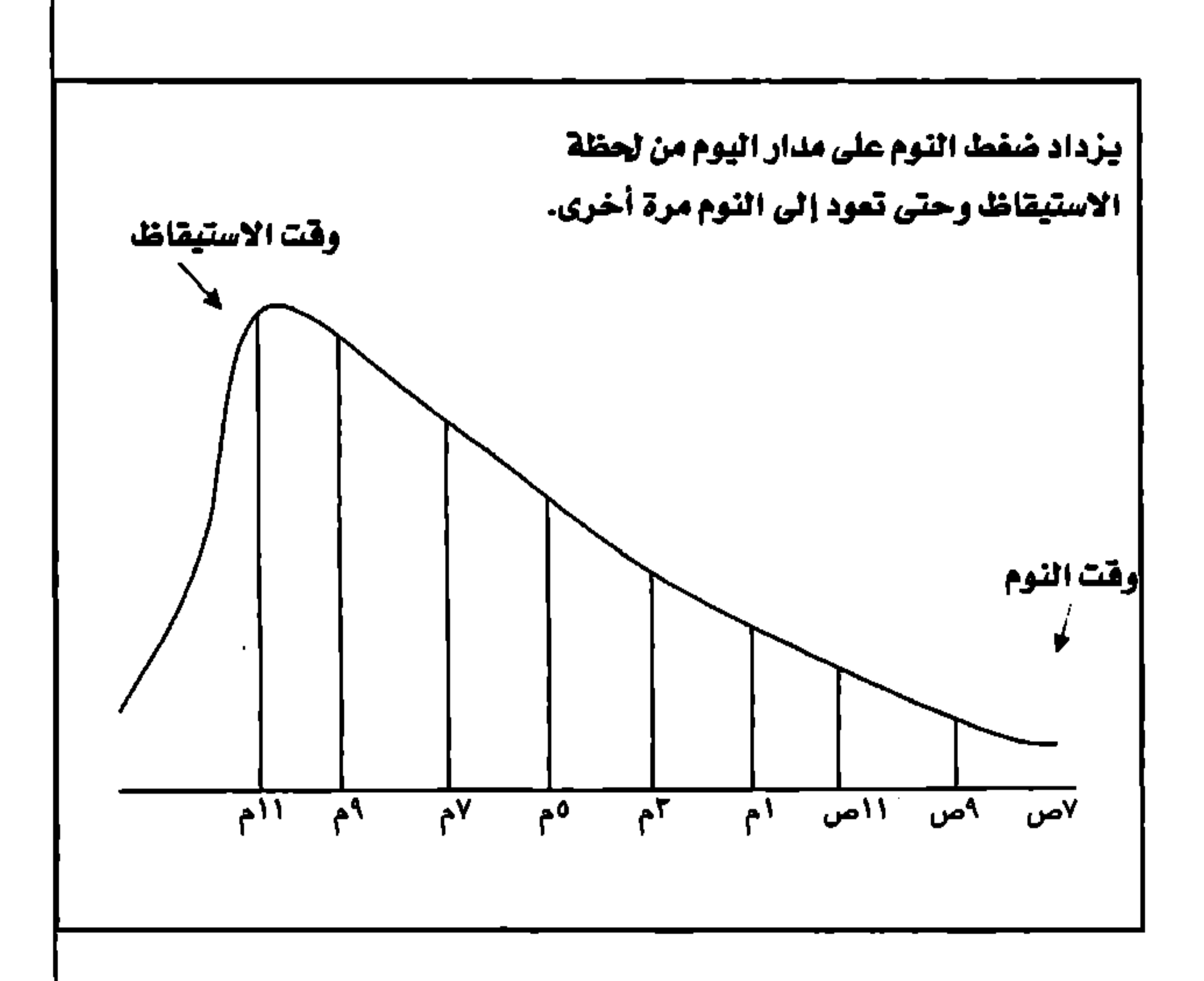
يرتبط حدوث العمليات البيولوجية جميعاً بعضها ببعض، فاستيقاظك من النوم لا يعنى نهاية دورات النوم، بل تبقى مستمرة فى شكل "ظل"، ويبدو الأمر كأننا نتحدث

عن حلقات من الأشباح، ومع هذا فإن هذه الحلقات يتحكم فيها مبدءان علميان موثوق بصحتهما هما: ضغط النوم، الذى يؤثر على مرحلة النوم العميق، والإيقاع اليومى، الذى يؤثر سلباً على حركة إنسان العين السريعة، وفور فهمك لطبيعة عمل هذين المكونين ستكون فوائد القيلولة رهن إشارتك.

ضغط النوم

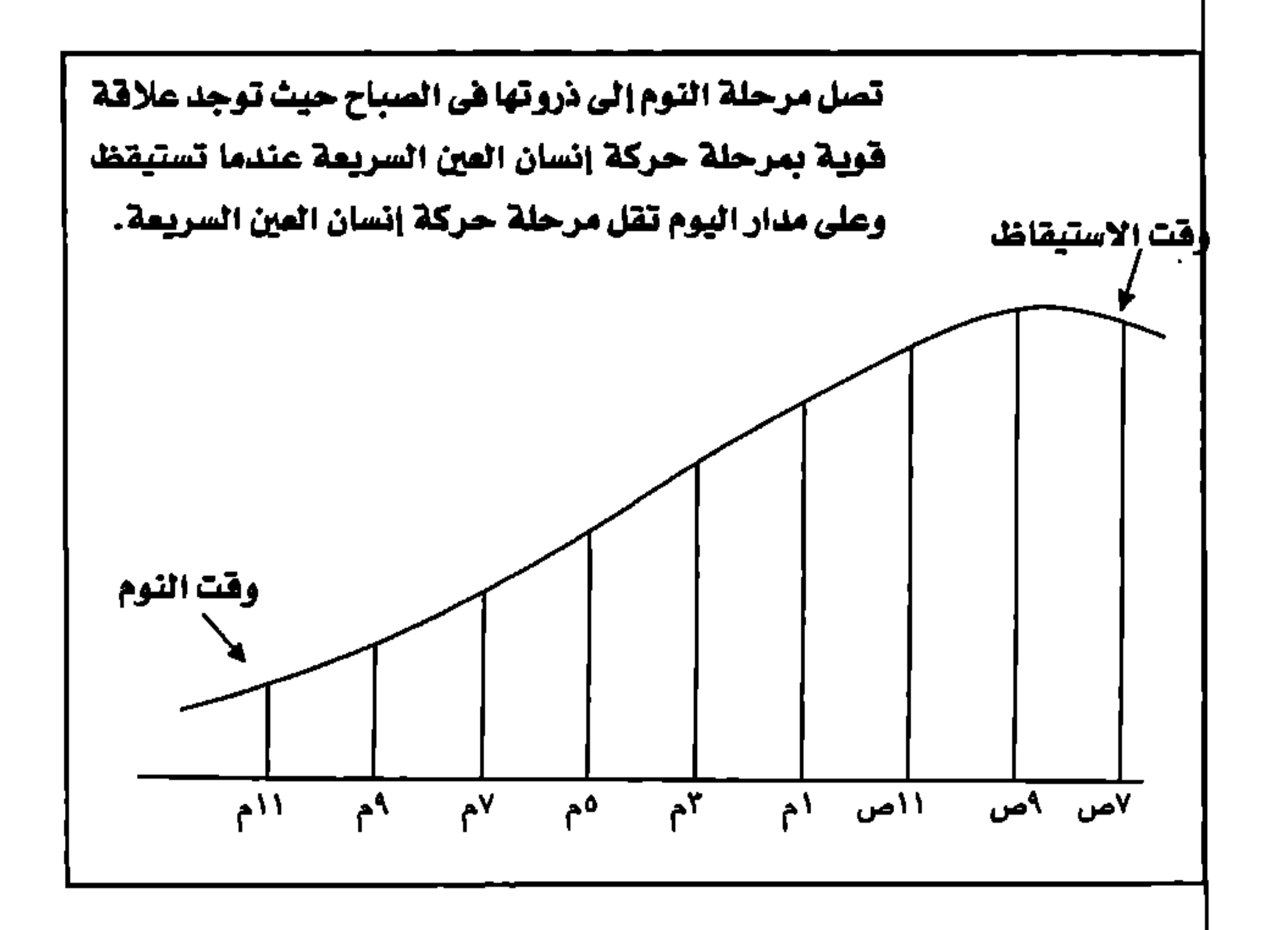
يبدأ جسدك، فور استيقاظك، من النوم فى تهيئتك للعودة للنوم مجدداً، وتعرف هذه الظاهرة - التى تنشأ نتيجة حاجة الجسم المتزايدة للحصول على مرحلة النوم العميق أثناء النوم - باسم "ضغط النوم"؛ ففى الصباح عندما يكون مخك فى راحة نسبية، تحتوى حلقات الظل على نسبة مئوية صغيرة من مرحلة النوم العميق، وفى آخر النهار كلما اتسعت الفجوة فى الوقت منذ استيقاظك، ازدادت كمية مرحلة النوم العميق، ويوجد بمخ المرء محفز استتبابى يوازن بين مرحلة النوم العميق وحالة اليقظة. وفى واقع الأمر، يعتبر الشعور العام بالنعاس الطبيعى (وهو ذلك النوع من النعاس غير المرتبط بزيادة الحمل أو الجهد) تعبيراً عن رغبة الجسم فى الحاجة للحصول على مرحلة النوم العميق، فلو أرغمت نفسك على البقاء يقظاً. ستزداد قوة ضغط النوم عليك حتى يغلبك النوم وتعجز أى مقاومة عن صده، فتجد نفسك تنام فى سيارتك، أو فى أى مكان آخر؛ فمرحلة النوم العميق مثلها مثل السيدة اللحوح، التى لا يجب أن يستهان بمطالبها.

وبمجرد أن تستسلم للنوم يزول عنك ضغط النوم شيئاً فشيئاً مع كل حلقة تدخلها من حلقات النوم، بالضبط كخروج الهواء من فوهة البالون الضيق رويداً رويداً؛ لذا كلما اتجهت إلى النوم مبكراً أثناء الليل، اشتملت حلقات النوم على مزيد من مرحلة النوم العميق، وفى أواخر فترات النوم ومع اقتراب الصباح يتلاشى ضغط النوم شيئاً فشيئاً، وتنخفض نسبياً النسبة المئوية لضغط النوم فى آخر دورة من دورات النوم، وبالمثل تختلف فترات القيلولة فيما بينها على أساس مدة مرحلة النوم العميق الموجودة فى كل قيلولة.



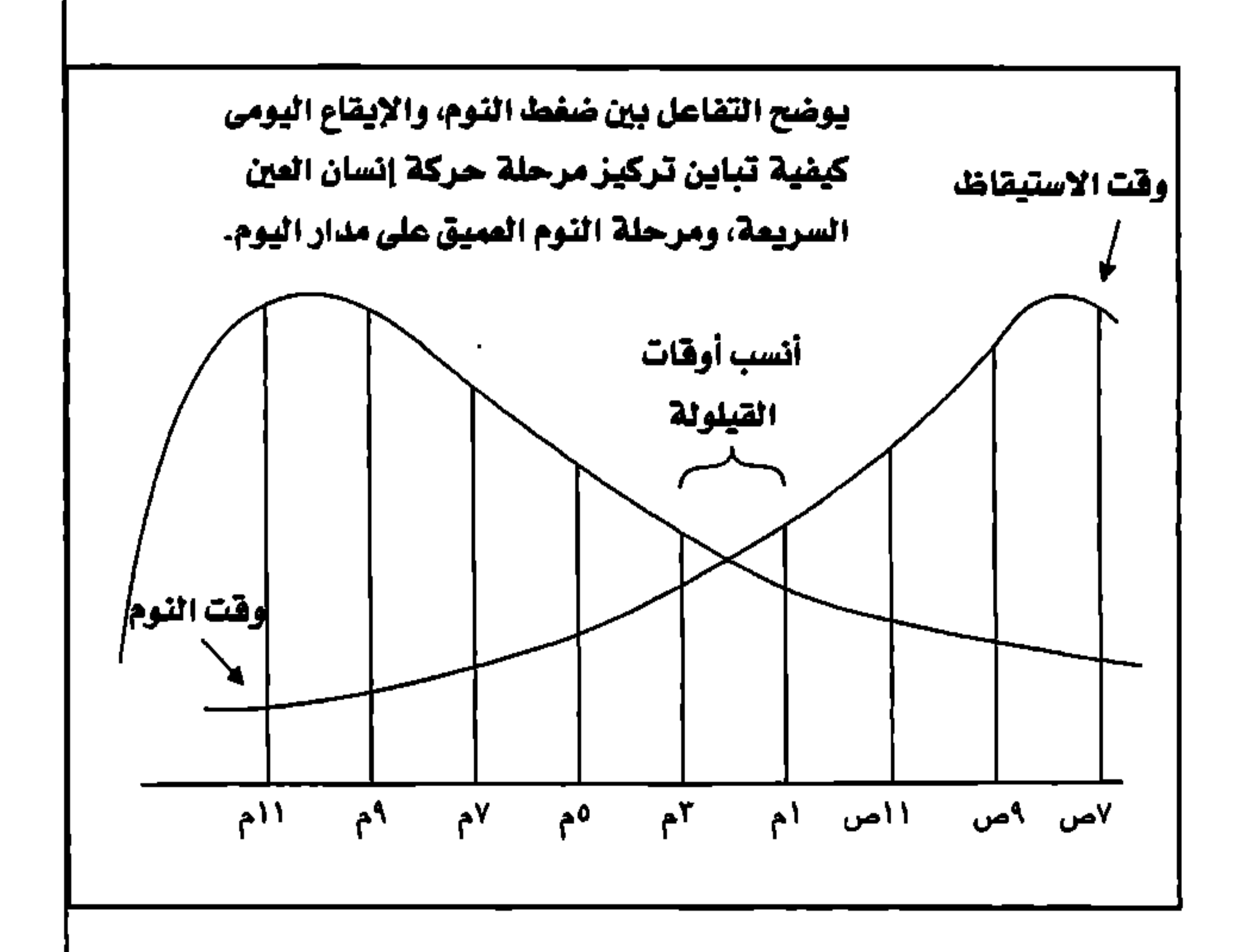
مرحلة إنسان العين السريعة على مدار الساعة

نظراً لتحكم ضغط النوم فى مرحلة النوم العميق، يبقى ارتفاع الرغبة فى الحصول على مرحلة النوم العميق وانخفاضها متوقفاً على سلوك نوم المرء، أما مرحلة حركة إنسان العين السريعة فتشبه ظاهرة المد والجزر إلى حد كبير، فليس للإنسان أن يتحكم فى انحسار أو مد أمواجها، وكما يمكن التنبؤ بحدوث ظاهرة المد والجزر من خلال معرفة طور القمر، يمكن أيضاً معرفة الوقت الذى نميل فيه للحصول على مرحلة حركة إنسان العين السريعة - التى تعتبر إحدى وظائف إيقاعنا اليومى - ببساطة من خلال النظر إلى الساعة. وبشكل عام تكون مرحلة حركة إنسان العين فى أدنى مستوى لها فى حلقات النوم عند الساعة التاسعة مساءً، وتطّرد فى الزيادة حتى تصل إلى أعلى معدل لها فى التاسعة صباحاً، لتأخذ منحنى الانخفاض التدريجى مرة أخرى حتى تصل أدناها فى التاسعة مساءً، وتستعد للارتفاع من جديد.



تسير مرحلة إنسان العين السريعة ومرحلة النوم العميق بكل سلاسة فى فترات الليل والنهار عند من تنتظم لديهم حلقات النوم واليقظة بشكل طبيعى، فتكون لمرحلة النوم العميق الغلبة بعد الظهر وفى أواخر النهار؛ حيث تكون مرحلة حركة إنسان العين السريعة فى معدلها الطبيعى من الانخفاض فى هذا الوقت، ومع اقتراب الصباح شيئًا فشيئًا تكون لمرحلة حركة إنسان العين الريادة، ويزول ضغط النوم رويداً رويداً، وتذهب معه مرحلة النوم العميق.

يؤثر إيقاعك اليومى أيضاً على مستوى طاقة الجسم، ومعدل درجة حرارته، إلى جانب تأثيره على العديد من الوظائف البيولوجية الأخرى، وهذا يفسر شعورك بالنوم، وأنت على مكتبك فى الثالثة مساءً، وذهاب هذا الشعور عنك عقب اختلاطك بالناس بعد العمل، وذلك على الرغم من زيادة ضغط النوم على نحو دائم، نعم إيقاعك اليومى هو الآخر يجعلك تشعر "بنزعة ثانية" ولكنك لم ترو ظمأك بعد من مرحلة النوم العميق ـ فتلك المرحلة دين لابد من قضائه.



المرحلة الثانية: الطرف الثابت فى المعادلة

لم نتطرق هنا للحديث عن المرحلة الثانية؛ والسبب فى ذلك أنها الطرف الوحيد الثابت فى المعادلة، وباعتبارها عنصراً انتقالياً بين كافة مراحل النوم، تأتى المرحلة الثانية بين المرحلة الأولى ومرحلة النوم العميق، وبين مرحلة النوم العميق ومرحلة حركة إنسان العين السريعة، وتأتى مرة أخرى بين مرحلة حركة إنسان العين السريعة ومرحلة النوم العميق، فالمرحلة الثانية هى البوابة لدخول المراحل الأخرى وبدونها يستحيل دخول تلك المراحل، ومن المهم أن تتذكر أن المرحلة الثانية التى ندخلها للمرة الأولى فى أى حلقة من حلقات النوم تكون هى المرحلة الأطول، سواء كان ذلك أثناء النوم أم أثناء القيلولة؛ حيث تستمر لمدة ١٧ دقيقة على الأقل قبل الانتقال بعد ذلك لمرحلة النوم العميق للمرة الأولى، وتشكّل هذه الظاهرة الأساس لما يعرف "بالقيلولة ذات الفائدة الجمة"؛ والسبب وراء شعورك بالنشاط مجدداً والاستعداد للمضى قدماً عقب حصولك على هذه القيلولة الرائعة التى تستمر عشرين دقيقة - يكمن فى أنها تمكّنك من أن تجنى ثمار المرحلة الثانية من النوم دون الدخول إلى مرحلة النوم

العميق التى تشعر عند الاستيقاظ منها بخمول ما بعد النوم (تذكّر أنك تقضى فى المرحلة الأولى من دقيقتين إلى خمس دقائق)، ونادراً ما تستمر المرحلة الثانية عند تكرار حدوثها بعد ذلك أكثر من ثمانى دقائق. ومع ذلك يمكنك أن توازن بين مرحلة النوم العميق ومرحلة حركة إنسان العين السريعة بناءً على الوقت الذى تستيقظ فيه صباحاً والوقت الذى تأخذ فيه قيلولتك.

مشهد للقيلولة: **الطالب ضعيف المستوى**

الموقف: "راسهيد" طالب ضعيف المستوى بإحدى المدارس، يبلغ من العمر اثنين وعشرين من عمره، يعمل فى أحد محلات الأحذية للسيدات بمركز تجارى كبير، يعمل فى هذا المحل ليلتين إلى جانب عطلة أسبوعه. يستيقظ "راسهيد" فى السادسة وخمس وأربعين دقيقة صباحاً، وتتراوح عدد ساعات نومه من خمس إلى ست ساعات فى معظم الليالى. "يجب أن أواصل السعى لتحقيق ما أرنو إليه من أهداف، ولكن الوضع الذى أنا عليه يستنفد قواى، يجب علىَّ أن أستغل كل دقيقة أكون فيها خارج الفصل، أو فى العمل، أو فى المذاكرة، ولكنى أعود متأخراً وقد استنفدت قوتى، وفقدت تركيزى فى المذاكرة بجد كما كان دأبى دائماً".

تحديد الهدف: يحتاج "راسهيد" إلى مرحلة النوم العميق التى ستساعده على صفاء ذهنه من المعلومات ـ التى لا طائل من ورائها ـ و تعزز من قوته، كما يحتاج أيضاً إلى المرحلة الثانية لكى تبقى على حيويته المعتادة، وروح الدعابة التى يتحلى بها عند التعامل مع الزبائن.

الوصفة الطبية المتمثلة فى القيلولة: يحتاج "راسهيد" إلى أخذ قيلولة "انتقالية" مدتها ٢٠ دقيقة بعد المدرسة، وقبل ذهابه إلى عمله بالمركز التجارى، وفى عطلة الأسبوع يحتاج إلى قيلولة تستمر لمدة ساعة ؛ بهدف استعادة الاستجمام بعد إنهائه لعمله وشروعه فى مذاكرته بجد.

الفوائد: سوف تساعد "راسهيد" قيلولته اليومية على الإبقاء على يقظته، وعلى ما يتسم به من أسلوب مميز فى عمله، أما قيلولة عطلة نهاية الأسبوع التى تمتد لفترة أطول، فهى مخصصة للطالب الضعيف الذى يحتاج إليها لنقاء ذهنه، ومساعدته على حفظ كمية كبيرة من المعلومات الجديدة يومياً.

وها هو يفعلها: يأخذ "راسهيد" الآن قيلولته اليومية (إلى جانب عدد آخر من الطلاب) فى مكتبة المدرسة، ويأخذ قيلولته الأسبوعية مستريحاً فى فراشه، ويشعر أن لديه من الوقت فى عطلات الأسبوع الأربع تقريباً ما يكفى للمذاكرة. "أعلم أننى لن أستطيع الاستمرار على هذا النحو، ولكن القيلولة تساعدنى على أن أحتفظ بتركيزى وبحماسى خلال هذه السنوات العصيبة".

القيلولة فى مقابل النوم بالليل

دائماً ما أتساءل: هل تتعارض قيلولة منتصف النهار مع النوم بالليل؟ والإجابة بالطبع لا، ولكن للأسف نجد أن هناك العديد من مصادر المعلومات ـ المعنية بعادات وسلوكيات النوم ـ تنصح من يعانون بمشاكل فى النوم بتجنب أخذ القيلولة، ولا يوجد هناك دليل واحد يؤيد صحة هذه النصيحة، بل على العكس، توضح كثير من البيانات ـ التى خرجت لنا بها أبحاث النوم ـ عدم صحة هذه المعلومات. وقد أثبتت العديد من الدراسات التى تم إجراؤها على مختلف الأعمار، عدم تأثر النوم بالليل بقيلولة منتصف النهار، وفى حقيقة الأمر، تشير الدراسات إلى أن القيلولة بالفعل تحسّن من القدرة على النوم بالليل فى بعض الحالات.

وثمة أسئلة تجدها بالأسفل قد تحتاج إلى إجابة قبل الشروع فى أخذ قيلولتك.

ما المدة التى تستغرقها قيلولتك ولا ينتفى عنها مسماها؟

من الضرورى أن نفحص كيفية عمل القيلولة، على أساس دورات نومنا الطبيعية التى تستمر لمدة ساعة ونصف، من أجل الإجابة على هذا السؤال فى حال ما إذا استمرت فترة نومك مدة تزيد على مقدار حلقتين كاملتين من النوم (أى ثلاث ساعات تقريباً) ـ بغض النظر عن الوقت؛ ليلاً كان أم نهاراً ـ تكون قد تجاوزت حدود القيلولة، ودخلت إلى مملكة النوم، وسوف تعانى من مشاكل فى النوم بالليل بعد مرور دورتين من النوم، والسبب فى ذلك يكمن فى أن مثل هذه الفترات من النوم الطويل تعمل على اضطراب نظامك البيولوجى المبرمج لأخذ النوم على مرحلتين، ويشبه ذلك تماماً من يتناول وجبة خفيفة "متمثلة فى عدد من رقائق البطاطس مثلاً"، فلا يمتنع أن يضع يده فى فمه إلا بعد تناولها كلها، ومن ثم يفقد شهيته لأكل وجبة حقيقية، ونادراً ما ينصح باللجوء إلى مثل هذا "النهم فى القيلولة" إلا فى حالات الإفراط فى قلة النوم.

ما أقصر مدة يمكن أن تستغرقها القيلولة؟

من الممتع أن نستمع لأشخاص يتحدثون عن أقل وقت للقيلولة تعود عليهم بالنفع، ويصرُّ العديد من الأشخاص أنه لابد لهم من مرور ساعة فأكثر من النوم، أما لو استيقظوا أثناء تلك الفترة تصبح قيلولتهم عديمة النفع. ويقسِم من اعتادوا القيلولة

بشكل كبير أن أخذهم لقيلولة مدتها عشرون دقيقة كفيلة بتلبية رغباتهم، والحقيقة أننا جميعاً قادرون على النوم لفترات مدتها أكثر من ذلك بكثير، فقد ثبت أن من يعملون بالمعامل تأخذهم سنة من النوم لا تتجاوز بضع ثوان تعرف بالنوم القصير، ولا تسمى فترة النوم بقيلولة إلا إذا امتدت إلى خمس دقائق فصاعداً، فقد ثبت علمياً أن فوائد القيلولة الأكيدة تبدأ من عند هذا الحد.

ما المدة التى يجب انتظارها بعد الاستيقاظ ولا تكون القيلولة خلالها عبارة عن استكمال للنوم؟ وما طول المدة التى يجب أن تفصل بين نهاية قيلولتك وبين بداية نومك بالليل؟

يبدو واضحاً أنه من الشائع الاستيقاظ والعودة إلى النوم مجدداً مرة أو مرتين أثناء النوم، فلو نهضت من فراشك فى الساعة الخامسة وخمس وأربعين دقيقة صباحاً؛ للذهاب إلى دورة المياه، أو لشرب كوب من الماء، ثم عدت للنوم مجدداً فى السادسة واستيقظت فى السادسة وخمس وأربعين دقيقة، فلا تسمى فترة نومك الثانية بغفوة وإنما يسمى العلماء مثل هذه الفترات بالاستيقاظ بعد بداية النوم، وتلك عادة أصبحت شائعة بفضل اختراع المنبه، ومن أجل عدم الخلط بين القيلولة أو الغفوة واستكمال النوم، لابد من مرور ساعتين على الأقل بعد الاستيقاظ، ويؤثر الاستيقاظ - حال استمراره لمدة تقل عن ثلاث ساعات بعد دخول الليل - على النوم بالليل.

هل من الممكن أن تكون القيلولة بديلاً للنوم بالليل؟

كلا، إن القيلولة ليست ببديل عن النوم الليلى الجميل، وإنما تساعدك على تحقيق أفضل ما يمكن تحقيقه فى فترات النهار والمساء؛ حيث تبين أن الأشخاص الذين اعتادوا القيلولة يزداد إنتاجهم فى الغالب عن هؤلاء الذين يعملون على مدار اليوم دون نوم، وقد تكون القيلولة عوضاً عن الآثار الحادة التى تنتج عن قلة النوم، وفى ظل الظروف شديدة الصعوبة كغياب النوم الليلى المعتاد مثلاً - تبيَّن أننا حينما نضع نظاماً منهجياً لأخذ القيلولة، فإننا نساعد أجسامنا على الحفاظ على مهام وظائفها، وتلك ممارسة قد يجدى اتباعها فى حالات الصيام والجرى لمسافات طويلة، بشرط أن تتم على فترات متباعدة وبشىء من التروِّى، ومع هذا يعتبر النوم الليلى شيئاً أساسيا لمعظم الأشخاص.

هل نوعية النوم التى تحصل عليها فى القيلولة هى نفسها التى تحصل عليها أثناء النوم الليلى؟

نعم بكل المقاييس؛ حيث يتطابق التصوير المقطعى المتعدد لأى شخص فى منتصف ليلة نوم طويلة مع التصوير المقطعى المتعدد للشخص الذى يأخذ قيلولة قصيرة فى منتصف النهار، ومع ذلك فهناك بعض السمات المهمة التى تميز القيلولة عن النوم الليلى، وتبرر وجود خواص منفصلة لكل منهما عن الآخر، فساعاتنا اليومية مبرمجة لقضاء فترة نوم طويلة أثناء الليل، وأخرى قصيرة أثناء النهار، وبينما تعجز صور الرنين المغناطيسى المعقدة والصور المقطعية المتعددة ــ على تحديد وقت القيلولة عندما يكون النوم طويلاً وعميقاً، يستطيع ترمومتر بسيط جداً أن يقوم بأداء هذه المهمة؛ ولبعض الأسباب غير الواضحة، يحدث النوم الليلى عندما تكون درجة حرارة الجسم فى أقل معدل لها، بينما تحدث القيلولة عندما تبلغ درجة حرارة الجسم ذروتها، ويعنى هذا أن كمية وجودة النوم تتأثر بشدة بميعاد النوم، سواء كان فى الليل أم فى النهار. إن أى شخص سبق له أن حاول أن ينام لساعة واحدة فى منتصف الليل، يمكن أن يشعر بالفارق عند مقارنته بقيلولة منتصف النهار، ولا شك فى أن النوم لمدة قصيرة أثناء النهار يعود علينا بالنفع القليل، ولكنه أفضل من عدم النوم مطلقاً؛ والسبب فى قلة نفعه هو أننا مبرمجون على قضاء فترة طويلة من النوم أثناء الليل، وفى الوقت ذاته بإمكان قيلولة لا تتجاوز مدتها خمس دقائق أن تعطيك الكثير من النفع الذى تريده.

إرشادات تحذيرية

على الرغم من أن الحصول على القيلولة بشكل عام يعد أمراً طبيعياً وصحياً، إلا أنها تعتبر ـ فى حالات معينة ـ عَرَضاً لأحد أنواع الاضطرابات الأساسية، وتعتبر قلة النوم المتزايدة أثناء النهار إحدى العلامات التحذيرية للاكتئاب المرضىّ (الذى تتم معالجته عادة من خلال عدم نوم المريض لمدة أربع وعشرين ساعة)، أما الأشخاص الذين يعانون من التغفيق، (وهو عبارة عن اعتلال عصبى، لا يستطيع المخ من خلاله أن يضبط حلقات النوم الطبيعية واليقظة) يجدون أنفسهم أيضاً فى حاجة إلى أخذ قيلولة أثناء النهار، حتى المصابون بالأنفلونزا أو أى مرض آخر سيجدون أنفسهم يأوون إلى فراشهم تلقائياً، وعلى الرغم من ذلك، هناك أعراض أخرى إلى جانب الشعور بالرغبة فى أخذ قيلولة يمكن عرضها من أجل إجراء هذه التشخيصات.

وعلاوة على ذلك، يمكن أن يتم التحكم فى القيلولة ويتم برمجتها؛ لكى تعود عليك بالنفع الذى تريده تحديداً فى حياتك، وذلك ما سيتم مناقشته فى الفصل التالى.

القيلولة المنشودة:

الصيغة السرية

متى استيقظت من نومك؟ متى ستأخذ قيلولتك؟ الإجابة على هذين السؤالين تضع الأساس الذى تستطيع من خلاله تحديد أنسب الأوقات التى تأخذ فيها قيلولتك.

إن الاكتشاف الذى توصلت إليه أنا وقلة من أصدقائى فى جامعة هارفارد - بأن المرء بإمكانه تكييف النوم وفقاً لاحتياج - هو أساس تفكيرنا بأن القيلولة وسيلة تحسين مستقلة بذاتها، فجميع ما خفى عنا معرفته كان وسيلة استطاع من خلالها العقل غير العلمى أن يحسب ويحدد محتوى أى قيلولة كانت، فقد استطعت من خلال جمع قيم ضغط النوم وتحديدها على الرسم البيانى بالمقارنة بالإيقاع اليومى، وإضافة القيمة الثابتة للمرحلة الثانية، أن أخرج بصيغة حسابية رائعة أسميتها بصيغة القيلولة المنشودة. بإمكانك أن تجدها فى الملحق، وإذا أردت أن تعرف المزيد فتصفح موقعى الإلكترونىwww.takeanap.info. إن حسابات تلك الصيغة معقدة نوعاً ما، ولكن ليس هذا بمانع لك من الاستفادة من نتائجها، فمن لا يفهم طبيعة عمل الكهرباء لن يقترب من مصباح الإضاءة. ومن خلال الاستعانة بعجلة القيلولة ومدى معرفتك عن ضغط النوم والإيقاع اليومى، ستجنى من وراء قيلولتك مزيداً من النفع الذى لم تكن تحلم به فى أى يوم.

والآن تبدأ المتعة! سنبدأ بعرض تصميمين مختلفين من القيلولة، ولك أن ترى من خلال عرضنا لهما كيف يمكننا تطبيق هذه الصيغة الحسابية على كافة أنواع أنماط الحياة، بغض النظر عن غرابتها.

القُبَّرة والبومة

لا توجد هناك قيلولة مثل الأخرى، وتلك حقيقة حتى لو كانت هناك قيلولتان تحدثان فى وقت واحد ومدتهما واحدة، دعونا نلق النظر على قيلولتين، استمرت كل واحدة منهما مدة ساعة واحدة، وكلاهما كان فى وقت الظهيرة، صاحبة القيلولة الأولى تعرف بـ لورا "فتاة الصباح"، وفى مجال النوم تعرف بالقبَّرة، يسطع نورها ويلمع نجمها فى السادسة صباحاً وتبلى بلاءً حسناً فى نهار يومها، تتوافق فى تركيبتها مع ضغط نومها، ونظرا لخبرتى فى معامل أبحاث النوم فإننى أستطيع الآن ـ دون اللجوء إلى أى ماكينة خيالية ـ أن أحدد لكم الوضعية التى تسير عليها قيلولة لورا، وهى كالآتى:

٦٠٪ المرحلة الثانية (٣٦ دقيقة)

١٧,١٥٪ مرحلة النوم العميق(١٠,٢٩دقيقة)

٢٢,٨٥ مرحلة حركة إنسان العين السريعة (١٣,٧١دقيقة)

تتميز قيلولة "لورا" بوجود التوازن بين كافة مراحل النوم، حيث تحصل على قدر كافٍ من اليقظة والانتباه والكفاءة البدنية والعضلية إلى جانب تجديد وإعادة تأهيل الأعضاء، والأنسجة وحصولها على مزيد من الصفاء الذهنى.

ولمزيد من التفاصيل، نقول إن قيلولتها تشتمل على جدول مراحل النوم التالية:

الظهر إلى الساعة ١٢:٢ مساءً ـ الانتقال إلى المرحلة الثانية

١٢:٢٢ الانتقال إلى مرحلة النوم العميق

١٢:٣٢ الانتقال مجدداً إلى المرحلة الثانية

١٢:٤٠ الانتقال إلى مرحلة حركة إنسان العين السريعة

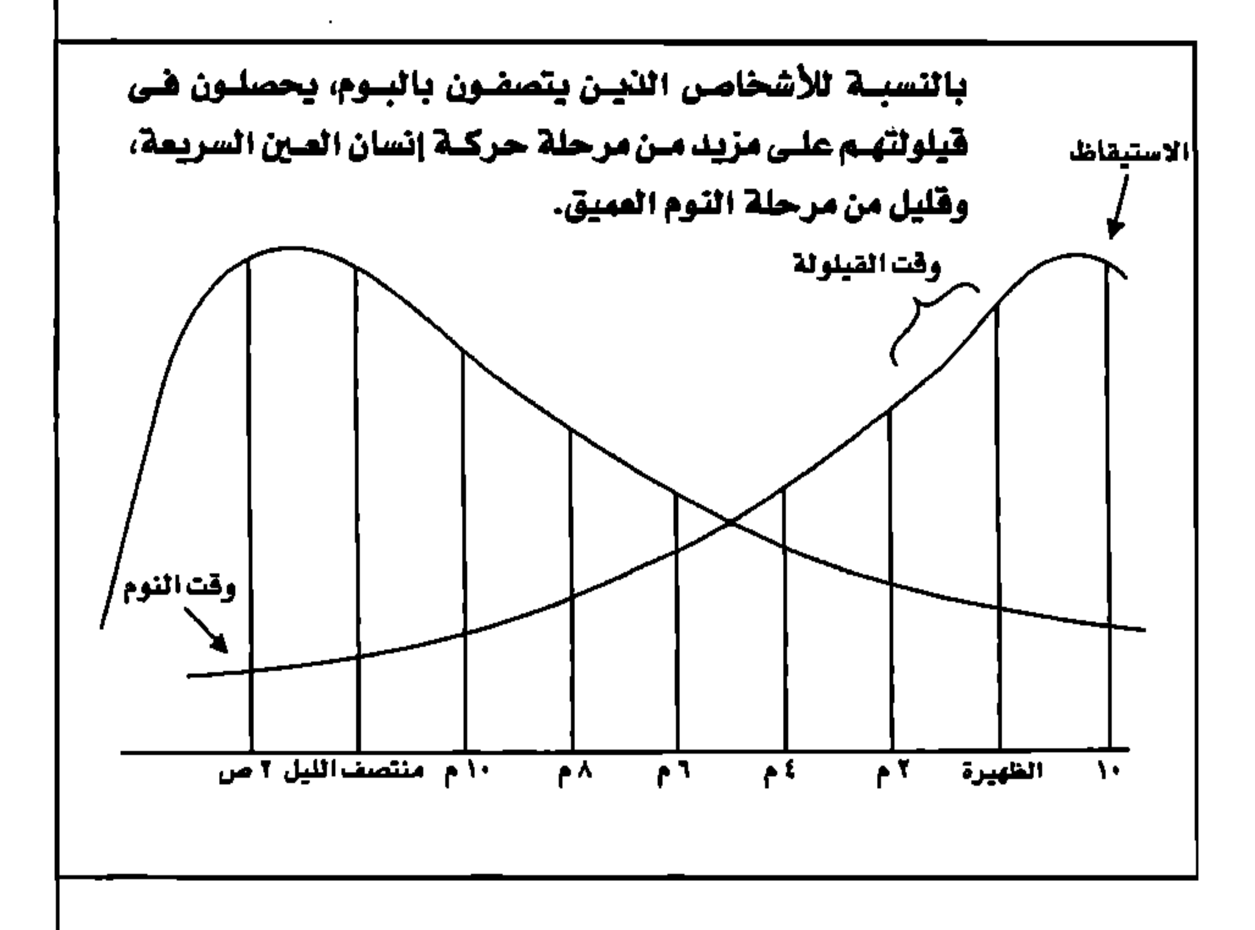
١٢:٥٤ الانتقال مجدداً إلى المرحلة الثانية

١:٠٠ الاستيقاظ

من المهم أن ندرك أن حصول "لورا" على قيلولة فى هذا الوقت مكنها من أن تحصل على مرحلة النوم العميق ـ التى تستمر لثلاثين دقيقة فى القيلولة ـ وتستيقظ فى المرحلة الثانية، ومن ثم تحد من خمول ما بعد النوم؛ حيث أنهت "لورا" قيلولتها فى الوقت المناسب، ولو استمرت فقط لخمس أو ست دقائق أخرى، كانت ستجد نفسها قد دخلت مرحلة النوم العميق وعانت عند الاستيقاظ من خمول ما بعد النوم.

والآن دعونا نلق نظرة على قيلولة "أوليفر"، "بومة الليل"، الذى يستيقظ فى العاشرة صباحاً، ونطرح هنا سؤالاً: هل لو أخذ "أوليفر" قيلولته وقت الظهيرة وفى نفس التوقيت الذى أخذت فيه "لورا" قيلولتها، سيمر بنفس تجربة "لورا"؟ سيكون هناك فارق بالتأكيد، بالنسبة للمرحلة الثانية لن تتغير وستظل تمثل نسبة ٦٠٪ أو ٣٦ دقيقة، أما مرحلة النوم العميق فستنخفض لتصبح ٨٪ فقط أو ما يعادل ٤,٨ دقيقة، وسترتفع مرحلة حركة إنسان العين السريعة على نحو هائل لتصل إلى ٣٢٪ أو ١٩,٢ دقيقة.

من الظهر إلى ١٢،٠٢ مساء ـ الانتقال إلى المرحلة الثانية
١٢،٢٢ـ الانتقال إلى مرحلة النوم العميق
١٢،٢٧ـ الانتقال إلى المرحلة الثانية مجدداً
١٢،٣٥ـ الانتقال إلى مرحلة حركة إنسان العين السريعة
١٢،٥٦ـ الانتقال إلى المرحلة الثانية مجدداً
١،٠٠ـ الاستيقاظ



وتعتبر القيلولة محطة توليد للإبداع؛ حيث تختمر العديد من الأفكار خلال أخذ المرء للقيلولة، وتصل حد الذروة فى مرحلة حركة إنسان العين السريعة ،كما تعتبر القيلولة

أيضاً من أكثر الأشياء التى تعود بالنفع على هؤلاء الذين يعملون فى التفاصيل الدقيقة ـ حيث يعتمدون على حاسة البصر، ومدققى اللغة التى تحتم عليهم وظيفتهم التقاط الأخطاء، وعلى العكس، لا تسهم القيلولة بشكل كبير فى إصلاح الأنسجة أو فى استئصال السبل الذهنية الزائدة. فـ"أوليفر" هو الآخر بإمكانه النوم بهدوء فى مرحلة النوم العميق، ولكن لو طالت مدة نومه لخمس دقائق أخرى، سيدخل مرحلة النوم العميق مجدداً.

ومن أجل أن يحقق من يتصف بالقبرة قيلولة تتماثل فى جودتها مع من يتصفون بالبومة، عليه أن يشرع فى أخذ قيلولته فى الثامنة صباحاً، لاحظ أيضاً أن الفترة من وقت الاستيقاظ إلى وقت القيلولة هى ست ساعات بالنسبة لمن يتصف بالقبرة، بينما نجدها ساعتين فقط عند من يتصف بالبومة ومن ثم فإن معرفة عدد الساعات من بعد وقت الاستيقاظ ليس كافياً من أجل حساب جودة القيلولة على نحو دقيق.

مشهد للقيلولة: الأم العزباء

الموقف: "ناتاشا"، امرأة مطلقة تناهز الثمانية والثلاثين من عمرها، تقوم على رعاية ابنتها البالغة من العمر ١٣ عاماً، وتعطى دروساً فى تاريخ الفن للطلبة الجامعيين، وإلى جانب هذا تعمل أمينة مكتبة فى مركز الفن بجامعة "ميدويسترن" العريقة، تنام أقل من سبع ساعات، وتستيقظ فى السادسة صباحاً. "من الصعب أن أفى بجميع متطلبات وظيفتى، وأقوم فى الوقت ذاته برعاية ابنتى؛ من إرسالها إلى المدرسة صباحاً، والتأكد من أدائها لواجبها المنزلى، إلى آخر ذلك مما تتطلبه تربية الأطفال ـ وكل ذلك بدون مساعدة أحد ـ دائماً ما أشعر بالتهور وأفتقد النقاء الذهنى، الذى أستطيع معه إحضار ما يلفت نظرى من عروض شيقة إلى المعرض".

تحديد الهدف: إن "ناتاشا" مثلها مثل أى امرأة مطلقة، تحتاج إلى مزيد من الطاقة واليقظة التى تحصل عليها من قيلولتها، وفى الوقت ذاته عليها أن تبقى على مناطق الإبداع فى مخها قبل أن تنضب منابعها.

الوصفة الطبية المتمثلة فى القيلولة: أمام "ناتاشا" اختياران توقظ بهما طاقاتها الإبداعية فى قيلولتها، فهى إما أن تختار سبيل "القيلولة المثلى" التى تستمر لمدة تسعين دقيقة ما بين الواحدة إلى الثالثة مساءً، أو أن تأخذ غفوة تبدأ فى العاشرة صباحاً وتستغرق ٣٠ دقيقة على الأقل.

الفوائد: سوف تحصل هذه الأم على المرحلة الثانية عند أخذها لقيلولة منتصف النهار، وبناء عليه ستزداد طاقتها وسترتفع يقظتها، كما ستنعم أيضاً بمرحلة النوم العميق التى

ستمكّنها من التعامل مع المعلومات الموجودة فى عقلها، والأهم من ذلك أنها ستحصل على قدر كاف من مرحلة حركة إنسان العين السريعة، التى ستلهمها الرؤى الإبداعية التى تحتاج إليها لكى تعرض أعمالها الفنية بطريقة حديثة ومبتكرة، أما غفوة الصباح فستكون غنية بمرحلة حركة إنسان العين السريعة التى ستمنحها مزيداً من الدعم، وفى وقت محدود.

وها هى تفعلها: تحرص "ناتاشا" الآن على أخذ قيلولة داخل الحرم الجامعى فى مكتبها من الساعة الواحدة إلى الساعة الثالثة، فالطلاب لا يترددون على مكتبها إلا قبيل نهاية امتحانات منتصف العام وآخره، ومن ثم يتسنى لها أن تنعم بأخذ قيلولة رائعة تستمر بضع ساعات فى مكتبها، وفى الأيام الأخرى، عندما تتجه مباشرة إلى الحرم الجامعى بعد ذهابها بابنتها إلى المدرسة، تستطيع أن تحصل على قيلولة تستمر لنصف ساعة أو أكثر قبل ذهابها إلى الفصل.

القيلولة تناديك

كما أوضحنا فى الأمثلة السابقة، فإنه من المحتمل أن تستكشف قيلولتك وتعلم أى المراحل التى تشتمل عليها. كما يمكنك أيضاً أن تقرر أى نوع من أنواع القيلولة ترغب فى الحصول عليه: الفنية بمرحلة حركة إنسان العين السريعة، أم بالمرحلة الثانية، أم بمرحلة النوم العميق، وتحدد أفضل الأوقات التى تناسبك لتأخذ فيها قيلولتك.

القيلولة المثلى

من بين جميع أنواع القيلولة المعروفة، هناك نوع واحد فقط هو الأفضل؛ وذلك النوع من القيلولة هو الذى يحدث فى ظل توافر مجموعة مثلى من الظروف، تحدث أولاً عندما تدفعك بيولوجياً أى الجسم نحو النوم، وتساعدك البيئة على ذلك أيضاً، فقد أثبتت دراسة تلو الأخرى، أن الأشخاص الذين تُركوا على أجهزتهم قد غلبهم النعاس لاإرادياً عندما توافرت تلك المجموعة من الظروف.

وبناءً على ما يشعر به معظم الأشخاص بشكل فطرى، فإن أفضل أوقات القيلولة على الإطلاق يكون بين الواحدة والثالثة مساءً؛ وذلك عندما تكون الشمس فى كبد السماء ودرجة الحرارة قد بلغت ذروتها، واستناداً لما يقوله الباحث "روجر بروتون"،

فإن أفضل أوقات القيلولة يحدث أيضاً عندما يتم تعويض رغبتنا الشديدة فى العودة مجدداً إلى النوم على الأقل بمستويات أخرى من دوراتنا اليومية، وتعرف هذه الفترة باسم "منطقة القيلولة"، فلو أخذت قيلولتك فى تلك الفترة لمدة ٩٠ دقيقة، ستحصل فى هذه الحالة على قيلولة يتوفر فيها أفضل توازن يمكن أن تجده بين مراحل النوم.

٥٪ المرحلة الأولى

٦٠٪ المرحلة الثانية

١٧ ٪ مرحلة النوم العميق

١٧,٥٪ مرحلة حركة إنسان العين السريعة

لعلك لاحظت هنا تساوى نسبة كل من مرحلة النوم العميق ومرحلة حركة إنسان العين السريعة، وهذا التساوى بينهما لا يحدث إلا كل اثنتى عشرة ساعة - فى الواحدة مساءً وفى الواحدة صباحاً، وليس لهذا التساوى أهمية عند حدوثه أثناء النوم الليلى؛ والسبب فى ذلك هو أن مراحل النوم توازن وتضبط بعضها البعض على مدار دورات النوم المتعددة، ولكن الأمر الذى يكفل المثالية لهذه القيلولة هو اعتبارها ملخصاً قصيراً لمراحل النوم جميعاً، ففى خلال حلقة واحدة، تحاكى القيلولة جميع النسب المئوية للنوم الليلى وفى وقت قصير.

فقد أوضحت الدراسات أن هذه القيلولة تماثل فى فوائدها ما تقدمه لنا سبع ساعات من النوم الليلى، ولكن قبل أن تترك فراشك وتهجر النوم الليلى وتلجأ إلى "القيلولة المثلى" عليك أن تعلم أن القيلولة تؤتى ثمارها عند من ينعمون بالراحة فقط ولا يطاردهم ضغط النوم.

القيلولة التى تناسبك

ماذا يحدث لو احتجت إلى مزيد من مرحلة حركة إنسان العين السريعة، ولكن جدولك اليومى لا يسمح لك إلا بأخذ قيلولة آخر النهار الغنية بمرحلة النوم العميق؟ فلنفترض مثلاً أنك فنان تعمل بالنهار، وتريد أن تمارس أعمالك الفنية بعد خروجك من العمل فى الخامسة مساءً، كيف تحسب قيلولتك إذن؟ فى هذه الحالة يمكنك أن تمد وقت قيلولتك نصف ساعة إضافية؛ لتحصل على المزيد من مرحلة حركة إنسان العين السريعة، بل على فرض أنك عامل بريد مثلاً ـ يتطلب منك عملك أداء مهام

متكررة وغنية بالتفاصيل، وتحتاج مزيداً من مرحلة النوم العميق، ولكنك للأسف تحصل على قيلولتك في بداية اليوم حيث تكون غنية وقتها بمرحلة حركة إنسان العين السريعة، فكيف ستحسب قيلولتك إذن؟ مرة أخرى عليك أن تمد وقت قيلولتك أو أن تقلل منها؛ وذلك لأن مرحلة النوم العميق تسبق مرحلة حركة إنسان العين، لذا، فلو أخذت قيلولتين مدة كل منهما تتراوح بين ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة، ستمدك كل منهما بما تحتاجه.

كيفية استخدام عجلة القيلولة

سواء كنت ترغب في الحصول على المرحلة الثانية في قيلولتك لترفع من يقظتك، أم كنت ترغب في مرحلة النوم العميق لاستشفاء جسدك، أم ترغب في مزيد من حركة إنسان العين السريعة لتدعم الإبداعية، وتضفي على ذاكرتك مزيداً من القوة، فستسمح لك عجلة القيلولة أن تحصل على ما يناسبك من تلك المراحل.

فيما يلي كيفية عمل عجلة القيلولة: تمثل الأعداد الموجودة على الإطار الخارجي للعجلة ساعات اليوم وعددها أربع وعشرون ساعة. تمثل الدائرة زرقاء اللون مقدار ما يمكن أن تحصل عليه من مرحلة حركة إنسان العين في كل ساعة من ساعات اليوم، أما الدائرة ذات اللون الأصفر فتمثل مقدار ما يمكن أن تحصل عليه من مرحلة النوم العميق التي تزداد كلما بقيت مستيقظاً، والمرحلة الثانية هي الطرف الثابت في هذه المعادلة سواء بدأت قيلولتك في الثانية مساءً أم في الثانية صباحاً؛ لذا عليك أن تضع في اعتبارك دائماً أن أول عشرين دقيقة تختص دائماً بهذه المرحلة.

إن أول ما تقوم به عند شروعك في التخطيط لقيلولتك هو ضبط وقت الاستيقاظ عند الساعة التي ترغب في الاستيقاظ فيها، ولتكن السابعة صباحاً مثلاً، بعدها تتبَّع الساعات باتجاه عقارب الساعة حتى تصل إلى القدر الذي ترغب في الحصول عليه من مرحلة النوم العميق أو مرحلة حركة إنسان العين السريعة. لاحظ أن القيلولة التي تكون قبل الثانية مساءً تزداد فيها نسبة مرحلة حركة إنسان العين السريعة (نسبة كبيرة من اللون الأزرق)، بينما تزداد نسبة مرحلة النوم العميق في القيلولة التي تكون بعد الثانية مساءً (نسبة كبيرة من اللون الأصفر)، "والقيلولة المثلى" هي التي تبدأ في الواحدة ظهراً وتستمر مدة ٩٠ دقيقة.

لاحظ أن عجلة القيلولة لا تشير بالضبط إلى الوقت الذي تدخل فيه مرحلة معينة من النوم، ولكنها توضح العلاقة النسبية بين تلك المراحل، كما تعتمد هذه الحسابات أيضاً على فترات النوم والاستيقاظ الطبيعية، وتعكس بدقة تركيز هذه المراحل في الأشخاص الذين لا يعانون من قلة نوم مفرطة. وبمجرد أن تتأكد من دخولك منطقة النوم الصحية، يمكنك الاستعانة بعجلة القيلولة من أجل تصميم قيلولتك واعدادها جيداً لكي تعود عليك بالنفع الذي تريده تحديداً.

إنسان العين السريعة أو عقبها مباشرة، فستعيد هذه المرحلة إلى ذهنك ما كنت تحلم ولو كنت تشعر بالتعب في سيرك فمرحلة النوم العميق كفيلة بإزالة ما حل بك من تعب بدعم مرحلة النوم العميق، ولن تدخل مرحلة حركة إنسان العين. وأخيراً، إذا كنت تريد أن تتجنب الاستيقاظ من مرحلة النوم العميق لتقلل من خمول ما بعد النوم، فيمكنك الاستعانة بالصيغة الحسابية للغفوة المثلى من أجل أن تخطط لقيلولتك على مدار الوقت وتتعلم كيفية تجنب هذه الحالة.

وعليك أن تستعرض فوائد القيلولة التي أوضحناها آنفاً في الفصل الثالث، والتي سنعرضها مرة أخرى في الصفحة ١٢٨ في الفصل الثامن، وتقرر أي الفوائد التي تريد أن تحصل عليها بالضبط من قيلولتك، وبعد ذلك تُوجِد لنفسك الوقت المناسب في جدولك الشخصي لتأخذ فيه قيلولتك. ولك مطلق الحرية في استخدام هذه القوة ـ فاستفد منها ولا تضيعها.

مشهد للقيلولة: وظيفتان وقيلولة واحدة

الموقف: تعمل "ماريا" موظفة بخدمة العملاء من التاسعة إلى الخامسة صباحاً، فتجيب على الهاتف وتملأ البيانات المتعلقة بالشكاوى. تستيقظ "ماريا" في السابعة والنصف كل صباح، وتعمل ثلاث ليالٍ في الأسبوع كنادلة في أحد المطاعم، من الساعة السابعة حتى منتصف الليل، وفي تلك الليالي الثلاث لا يتجاوز نومها ست ساعات." في كل ليلة أشعر كأن حياتي كلها عبارة عن عمل. إنني أرغب في أن أقضي وقتاً لطيفاً مع زوجي ولكنه هو الآخر لديه من العمل الكثير مثلي تماماً. بصراحة، لقد ألمَّ التعب بكلينا، مما أثَّر على الأوقات التي نقضيها معاً، وفي يوم عطلة نهاية الأسبوع يكون التعب قد أنهكنا ويستنزفنا النوم".

تحديد الهدف: تحتاج "ماريا" إلى مزيد من التحمل الذي يعينها على أداء وظيفتها الصباحية "الغبية"، ويدعم قدرتها الجسدية التي تحتاج إليها في عملها كنادلة إلى جانب ما تقوم به من أعمال أخرى، فحصولها على أقل من ست ساعات من النوم الليلي يجعلها تعاني من قلة النوم ويؤثر سلباً على جسدها، فلابد لها من الحصول على مرحلة النوم العميق. الوصفة الطبية متمثلة في القيلولة: تحتاج "ماريا" إلى قيلولة لمدة ٤٥ دقيقة يومياً بعد العمل.

الوصفة الطبية المتمثلة في القيلولة: ستمد المرحلة الثانية ماريا بالدعم الإضافي التي تحتاج إليه، بينما لن تقتصر مرحلة النوم العميق على استرداد عافية ساقيها فقط بل ستساعدها على استشفاء المزيد من أعضاء جسدها. ونظراً لما تعانيه من ازدياد في ضغط النوم،

سيستمر نومها لفترة تزيد عن الحد الطبيعى، تتخطى معها مرحلة النوم العميق، ومن ثم تتفادى خمول ما بعد النوم، ولاسيما عندما يتعين عليها الذهاب إلى وظيفتها الثانية، ومع إزالة وطأة هذا الضغط، ستسترد عافيتها مجدداً، ولن يصبح نومها فى عطلة الأسبوع نوماً طويلاً تستغرق فيه كل وقتها، ومن ثم يكون أمامها وأمام زوجها متسع من الوقت يتجاذبان فيه أطراف الحديث.

الفوائد: تنعم "ماريا" بقيلولة مريحة تأخذها فى سيارتها بعد العمل؛ حيث يطل مكتبها على مكان مخصص لانتظار السيارات، وفى الليالى التى لا تذهب فيها للعمل تحل أريكتها الموجودة فى بيتها بديلاً لسيارتها.

وهذه بعض الملاحظات النهائية التى ينبغى معرفتها: تعتمد حسابات الصيغة على سلوك الأشخاص الذين ينعمون بالراحة ويعتادون النوم فى وقته الطبيعى وفى بيئة مثالية. وبما أن القيلولة المنشودة تتنبأ بشكل عام بأشكال نوم الإنسان فيجب مراعاة طبيعة المرء المتقلبة إلى جانب عوامل أخرى؛ فدرجات الحرارة الشديدة، على سبيل المثال، تقلل من مدة حلقات مرحلة حركة إنسان العين السريعة. وفى حال ما إذا سمحت لنفسك بأن تعانى من قلة نوم مزمنة فستجد نفسك وقد داهمك ضغط النوم إلى جانب بسط مرحلة النوم العميق سيطرتها على المراحل الأخرى، وهذا لا يعنى أنه محظور عليك أن تأخذ قيلولة ما دمت تعانى من قلة النوم، بل المقصود هنا أن جسدك سيستفيد بهذه القيلولة فقط لتعويض ما فاته من نوم. ومع لحاقك بركب القيلولة يمكنك أن تبدأ بالاستعانة بأحدث أدوات تكنولوجيا القيلولة وأكثرها تطوراً.

وأخيراً عندما تصبح فى تناغم مع وضعية النوم التى تناسبك (الفصل السابع) إلى جانب إدراكك الداخلى بانتقالك من مرحلة إلى أخرى أثناء نومك، يمكنك فى هذه الحالة أن تتخلى عن هذه الصيغة العامة وتوجد لنفسك أسلوباً ينسجم مع إيقاعاتك الخاصة بك، ستفضل لنفسك قيلولة تكون لك أنت وحدك.

الجزء الثالث:
البرنامج

هيئة نومك:

تعرَّف على نفسك

يمثل السياق كل شيء فى دراسة أنماط النوم، فقبل أن أشرع فى إجراء أية تجربة، أحتاج أولاً إلى أن أنظر إلى الأطراف المعنية بالتجربة، وأعلم ما الأمر الذى شغل بالهم وتفكيرهم قبل التجربة بأسبوعين، وكيف كان شعورهم نحوه، فبدون إحاطتى بهذه المعلومات سيكون من المستحيل أن نصل إلى تحقيق قيلولة مثلى بمعنى الكلمة.

ولهذا السبب، سأطلب منك فى هذا الفصل أن تكون خبيراً لنفسك فى النوم، فما هى إلا بضع دقائق تأخذها يومياً على مدار الأسبوعين القادمين، وتقوم فيها بجرد عاداتك وخططك الراهنة، وتحدد فيها نقاط ضعفك وقوتك؛ لترسى بذلك الأساس للحصول على مزيد من العافية والإنتاجية. الأسئلة التى أنت على وشك الإجابة عليها تمَّ اقتباسها من تقييمات فعلية لدراسة على النوم، مصممة خصيصاً للنظر فى العلاقة بين عادات نومك والمجالات الأكثر تأثراً بهذه العادات فى حياتك. ففى واقع الأمر، ليس النوم فى معزل عن بقية نواحى حياتنا العاطفية والذهنية والبدنية، فالنوم يتفاعل تقريباً مع كافة مكوناتنا الذاتية، ومع كل ما نؤدِّيه من أعمال، وبالرغم من ذلك يوجد قليل منا لا يدركون ما يدور فى حياتنا لحظةً بلحظة إلا إذا تمَّ لفت انتباههم إليه. بالتأكيد يمكنك أن تشرع فى قيلولتك من اليوم، ولكن عليك أن تعلم أن وضعك لإطار عام تفهم من خلاله قيلولتك على نحو جيد، سيساعدك على زيادة فائدة هذه القيلولة، ومن ثم ستحصل على أعلى معدل تغير إيجابى فى حياتك.

لذا، كن مستعداً فسيتم تقديمك من جديد، ولكن هذه المرة إلى شخص متخصص جداً وهو: أنت.

كم تعانى من التعب؟

قبل أن تبدأ فى تقييمك اليومى، من المهم أن تحدّد مستوى حجم النعاس الذى تشعر به نهاراً، سيطرح عليك مقياس "إيبورث" المعنِىّ بقياس حجم النعاس عند المرء(والذى تراه بالأسفل) مجموعة مختلفة من المواقف، وسيطلب منك أن تسجل مدى حجم النعاس الذى من المحتمل أن تشعر به أثناء تعرضك لهذه المواقف، حتى لو لم يكن لك سابق تجربة مع موقف معين، فحاول أن تقدّر حجم النعاس الذى قد تشعر به لو تعرضت لهذا الموقف (أو موقف مشابه له). استعن بالمقياس التالى لاختيار الإجابات التى تنطبق عليك:

٠ = لا تشعر بالنعاس مطلقا

١ = تشعر بنعاس خفيف

٢= تشعر بنعاس متوسط

٣= تشعر بنعاس شديد

الموقف	النتيجة
الجلوس والقراءة	
مشاهدة التلفاز	
عدم التفاعل بشكل مؤثر فى الأماكن العامة، على سبيل المثال فى أحد الاجتماعات أو أحد المسارح	
وأنت مسافر فى سيارة على مدار ساعة كاملة دون توقف	
الاسترخاء للراحة فى فترة الظهيرة	
الجلوس والتحدث مع أى شخص	
الجلوس على نحو هادئ تماماً بعد تناولك للغداء (فى حالة عدم تناولك أى مشروبات كحولية)	
توقفك فى المرور وأنت فى سيارتك	
النتيجة الإجمالية	

تفسير ما سجَّلته من نتائج:

إذا جاءت نتائجك أقل من ثمانى نقاط، فهذا يشير إلى أنك تحظى بنوم طبيعى، فهؤلاء الذين يتّسمون بالنشاط واليقظة ممن تقل نتائجهم عن ثمانى نقاط، ستكون القيلولة بالنسبة لهم بمثابة أداة تدعيمية؛ أى وسيلة يستعينون بها فى منتصف النهار لتزيد من نقاء ذهنهم وقوة تحملهم فيبدءون معها يوماً جديداً، أو وسيلة توقد يقظتهم وتيقظ مهاراتهم البدنية والمعرفية.

إذا تراوحت نتائجك من ثمانى إلى عشر درجات فهذا يشير إلى نعاس خفيف لا ضرر منه، فهؤلاء الأشخاص الذين تأتى نتائجهم فى نطاق هذا المعدل، لا تمنحهم القيلولة فقط يوماً جديداً، بل لن تجعلهم يشعرون أيضاً بأية حالة نعاس من شأنها أن تعوقهم عن تحقيق الأداء الأمثل.

وإذا تراوحت نتائجك من ١١ إلى ١٥ فهذا يشير إلى نعاس متوسط، وينبغى على من تأتى نتائجهم فى نطاق هذا المعدل أن يتنبَّهوا بأن حالة النعاس التى هم عليها قد تضر بأنشطتهم اليومية، أو بتركيزهم، أو علاقاتهم... إلخ. (الأشخاص الذين يتلقون علاجاً لانقطاع نَفَسهم أثناء النوم دائماً ما يسجِّلون ١١,٧). والقيلولة بالنسبة لهم ستكون بمثابة أداة لا غنى عنها فى سبيل أن ينعموا بحياة صحية.

وإذا تراوحت نتائجك من ١٦ إلى ٢٠ فهذا يشير إلى النعاس الشديد، ويجب على من تقع نتائجهم فى نطاق هذا المعدل أن يتحدثوا مع أطبَّائهم بشأن إجراء اختبار لهم لمعرفة مشاكل النوم التى تصيبهم، وعليهم أن يتأكدوا من أنهم يواظبون باستمرار على أخذ القيلولة. (الأشخاص الذين يعانون من انقطاع فى التنفس أثناء النوم لا علاج له، يسجلون حوالى ١٦,٠ تقريبا.أما هؤلاء الذين يعانون التغفيق فتأتى نتائجهم لتسجل حوالى ١٧,٥ تقريباً).

وإذا تراوحت نتائجك من ٢١ إلى ٢٤ فهذا دليل على النعاس المفرط جداً؛ حيث يعانى من يسجلون هذه النتيجة من مشاكل نوم بالغة.

تذكَّر أنه ما من شخص بعيد عن أن تناله يد التحسين، فاجعل من نتيجتك نقطة انطلاقتك الشخصية على طريق التغيير الإيجابى.

افحص رزنامة التقويم الخاصة بك

لماذا ينبغى علىَّ أن أدوِّن كل ما أتناوله أو أشربه؟ بل ما الداعى وراء معرفتى لطول الوقت الذى أقضيه فى العمل، والحالة النفسية التى تنتابنى وفيم أفكر؟ هل فقط من خلال هذه الطريقة أستطيع أن أبدأ فى أخذ قيلولتى؟ هكذا تتساءل.إنك لن تدرك مطلقاً مدى ما قمت بإنجازه إلا لو عرفت المكان الذى بدأت منه؛ لذا عليك أن تستعين بالتقويم لفترة أسبوعين تحاول أن تلاحظ خلالهما عاداتك، وتجيب على الأسئلة التى سأطرحها عليك الآن فى الصباح أو فى المساء. فقيامك بفعل كهذا لن يكفل لك فقط التكيُّف مع نواحى حياتك الأكثر تأثراً بالنوم، بل سيجعلك ترسى أساساً تبدأ من خلاله فى تقييم ما طرأ عليك من تحسينات، ويمكنك لاحقاً أن تختبر نفسك مرة أخرى، وترى ما وصلت إليه من تقدم. يمكنك أن تزور موقعى الإلكترونى، وتقوم بتحميل الجدول البيانى لتمضى فى طريقك قدماً. www.takeanap.info

أنت ونومك

أسئلة يتم الإجابة عليها صباحاً
١. متى كانت المرة الأولى التى أويت فيها إلى فراشك الليلة الماضية؟
٢. كم استغرقت من الوقت قبل أن تذهب فى النوم؟
٣. هل تحتاج إلى مساعدة تعينك على النوم؟ إلى أنواع معينة مثلاً من الدواء والجرعات؟ (تشمل وصفات أعشاب، ووصفات غير موصوفة من قبل الطبيب).
٤. كم مرة استيقظت أثناء النوم؟
٥. متى استيقظت هذا الصباح؟
٦. كم عدد الساعات التى استغرقتها فى النوم الليلة الماضية؟
٧. هل شعرت بالنشاط فور استيقاظك؟

أنت ونمط حياتك

أسئلة يتم الإجابة عليها قبل الذهاب إلى الفراش

٨. كم كوباً من المشروبات التى يدخل فى تكوينها الكافيين. تناولتها؟ ومتى كان ذلك؟

٩. كم عدد المشروبات الكحولية التى احتسيتها؟ ومتى كان ذلك؟ وماذا عن كميتها؟

١٠. هل هناك من أدوية أخرى تقوم بتعاطيها؟ (وتندرج تحت هذه الأدوية، أدوية غير موصوف استخدامها عن طريق الطبيب، والعقاقير الترويحية، ومكملات الأعشاب).

١١. هل من سجائر دخنتها؟ وإذا كنت فعلت فكم كان عددها؟

١٢. هل من تمارين قمت بممارستها اليوم؟ وإذا كنت فعلت ذلك، فمتى كان وقتها؟ وكم استغرقت مدتها؟

١٣. هل أتت عليك فترات شعرت فيها بالنعاس أثناء اليوم؟ وإذا ما حدث ذلك، فكم عدد المرات التى حدث فيها؟

١٤. هل أثر النعاس على أنشطتك اليومية؟

١٥. هل أخذت اليوم قيلولة؟ وإذا فعلت فمتى كان وقتها؟ وكم مدتها؟

١٦. امنح نفسك تقييماً من ١ إلى ٥ عن مدى شعورك بالنشاط الذى أحسسته عقب استيقاظك. (١ = أضعف شعور بالنشاط، ٥ = أعلى شعور بالنشاط)

كيف كان شعورك اليوم؟

امنح نفسك تقييماً من ١ إلى ٥ عن هذه الجوانب المختصة بحياتك(١ = أقل تقييم، ٥ = أعلى تقييم).

كيف كانت حالتك النفسية اليوم؟

كيف كان حال يقظتك بشكل عام؟

كيف كانت قوة تحمُّلك عموماً؟
كيف كان حال قدراتك الذهنية إجمالاً؟
كيف كانت صحتك الجسدية؟
كيف كانت جودة تفاعلك مع الأصدقاء والأسرة؟

والآن يأتى لقاؤنا مع أمتع الأشياء التى من أجلها يعيش العلماء؛ وهى: تفسير بياناتك التى خرجت بها النتائج. فمن خلال اطلاعك على أهم ما لديك من مؤشرات - تتضح أمامك على الجدول - سوف تستطيع أن تحدد بسهولة أى النواحى فى حياتك التى تمتاز بالقوة، والتى يجب أن تحافظ عليها، ومع اتخاذك لهذه النتائج كقاعدة، تصبح بعدها قادراً على أن تضع لنفسك أهدافاً واقعية.

والأسئلة التى عليك أن تطرحها على نفسك عند إلقائك نظرة على هيئة نومك تأتى على ثلاثة أقسام: ١) أنت ونومك. ٢) أنت وأسلوب حياتك. ٣) كيف تشعر؟

أنت ونومك

فى هذا القسم سوف يتم تقييم كمية نومك، وتواصله، وجودته، على نحو مجمل.

ما طول المدة التى تستغرقها فى النوم كل ليلة؟

تعتبر كمية النوم الليلى التى تحصل عليها أهم العناصر الأساسية فى أية هيئة للنوم؛ والسبب فى ذلك يكمن فى أن كمية النوم هى أكثر الأشياء التى تؤثر على جميع مؤشرات عافيتك، وقد أوضحت الدراسات أن النوم لمدة ثمانى ساعات فى الليل يعود عليك بالنفع التام، والنوم لمدة سبع ساعات أيضاً يعتبر كافياً ولا بأس به، أما لو تناقصت عدد الساعات عن ذلك، فسوف يؤثر ذلك عليك سلباً وسيشعر جسدك "بالجوع للنوم"، ومن المحتمل أن تلمس آثاره السلبية أثناء اليوم. فعند النوم أقل من ست ساعات يدق ناقوس الخطر؛ حيث تواجه أنظمتك الحيوية وضعاً مأساوياً، ويزداد معدل الأنسولين فى جسمك، وتقف عمليات تدعيم الذاكرة، وتشعر بالخمول الشديد.

وعلى الرغم من أن عدم حصول المرء على ما يكفيه من النوم أمر لا يمكن تعويضه، إلا أن أخذ قيلولة من شأنه أن يقلل من آثار قلة النوم، أو يأتى بنقيضها.

متى تأوى إلى فراشك ليلاً؟ هل يتغير موعد نومك على مدار الأسبوع؟

احرص على أن تكون أكثر وعياً بالحفاظ على موعد ثابت تخلد فيه إلى النوم، واعلم أن أفضل أوقات النوم تكون بين العاشرة ومنتصف الليل. من الشائع أن تجد نفسك تأوى إلى فراشك يوم الاثنين فى موعد مناسب، ومع مرور أيام الأسبوع تجد نفسك قد تأخرت عن هذا الموعد شيئاً فشيئاً، وكما تعلّمت سابقاً فإن أول جزء من أجزاء عملية النوم هو أكثر الأجزاء التى تعمل على استعادة وتجديد نشاط المرء، وبنومك فى وقت متأخر تكون قد سلبت نفسك من نوم متوازن الأجزاء.

وهذا الأمر يمكن تصحيحه جزئياً من خلال أخذ القيلولة، التى ستعود عليك بمزيد من التركيز واليقظة وقوة التحمل؛ لتكتشف معها أنك تنجز الكثير فى نهار يومك بالضبط كما هو الحال فى نهار الليالى التى تنام فيها مبكراً.

هل تستغرق وقتاً طويلاً إلى أن تنام؟ لو كنت تستعين بمساعدات تعينك على النوم، فهل تفضّل نوعاً معيناً من هذه المساعدات؟ كم مرة تحتاج إلى أن تستيقظ فيها خلال النوم؟

إن صعوبة الاستغراق فى النوم أو مواصلته على نحو دائم دون انقطاع ترجع إلى العديد من العوامل المختلفة، وها نحن نوظف مجموعة مختلفة من الإستراتيجيات - من عد الأغنام إلى ابتلاع الحبوب - بهدف التعامل مع هذه المسألة. لو تحدثنا على نحو مثالى فسوف نقول إنك يجب أن تبتعد تماماً عن استخدام مادة مصطنعة لكى تساعدك على النوم، وتهنأ بنوم يستغرق من ٧,٥ الى ٨ ساعات تستيقظ أثناءه مرتين. إننا جميعاً معرَّضون للقلق أثناء النوم؛ وذلك بسبب ما نعانيه من إجهاد مؤقت، ولكن إذا كانت هناك مشكلة مزمنة فعليك باللجوء إلى طبيبك، ففى ظل كثرة ما نراه من علاجات لقلة النوم، يجب علينا جميعاً أن نهنأ بالنوم "بلسم الطبيعة"، ولكن عليك الآن أن ترى إذا كانت هناك أيام معينة تعانى فيها صعوبة فى النوم عن أيام أخرى أم لا، فأخذك للقيلولة يقلل من شعورك بالإجهاد والضغط، ومن ثم ييسر لك النوم ليلاً، انظر إلى أى مدى سيكون ذلك فى صالحك.

هل تجد هناك أى فارق بين نومك فى الليالى العادية إجمالاً، ونومك فى عطلة نهاية الأسبوع؟

يعتبر النوم لفترة طويلة فى عطلة نهاية الأسبوع مؤشراً قوياً، يدل على أنك لم تحصل على القدر الكافى من النوم خلال بقية الأسبوع (وتلك حقيقة بين الشباب الذين تمتد فترة نومهم إلى ما بعد الظهيرة يومى السبت والأحد)، هل ينخفض معدل ساعات نومك الليلى من المعدل الصحى (وهو ثمانى ساعات) إلى المعدل الذى ينذر بالخطر (وهو ست ساعات فأقل)؟ إن هذا الانخفاض أمر شائع حدوثه بين من يعتقدون فى الوهم رقم ١، ومفاد هذا الاعتقاد أنه يمكنك إنجاز الكثير من الأعمال على حساب النوم، والمشكلة هنا تكمن فى وقوع الضرر بالفعل حتى لو استمر نومك من يوم الأحد إلى يوم الجمعة على نحو متواصل (أو استرحت طوال يوم الأحد)؛ حيث يفيد الأشخاص دائماً بتدهور حالهم إذا ما أفرطوا فى نومهم بشكل كبير (أكثر من عشر ساعات فى كل أربع وعشرين ساعة)، وهذا ما يسمى بآثار النوم السيئة. حاول أن تأوى إلى فراشك فى ما بين العاشرة والثانية عشرة مساءً فى ليالى الأسبوع العادية، ويمكنك أن تزيد ساعة واحدة فقط لا غير فى عطلة نهاية الأسبوع، سيساعدك هذا على الحفاظ على إيقاعك البيولوجى، ولن يجعلك تشعر بالهذيان كلما أردت أن تضبط ساعتك البيولوجية من جديد صباح كل بداية الأسبوع، تصور كيف يؤثر ذلك على استعادة نشاطك عند استيقاظك، ولاحظ كيف ستؤثر القيلولة - عندما تلجأ إليها - على توازن نومك بدءاً من عطلة الأسبوع، وعلى مدار بقية الأيام. وسيساعدك هذا على معرفة ما إذا كنت ستستعين بأخذ القيلولة لتعوِّض ما فاتك من نوم، أو لتعزيز إحساسك بالراحة التى تشعر بها بالفعل.

هل تعانى صعوبة ضبط جدول نومك فى لياليك العادية؟ هل يصعب عليك الاستيقاظ صباح السبت؟

بالضبط كما تعمل على الحد من عدم ثبات أوقات نومك، لابد أيضاً أن تحافظ على ثبات ميعاد استيقاظك بقدر المستطاع؛ من أجل أن تحقق نظام نوم صحى فى حياتك. ويظهر لدى عمّال الورديات - ولاسيما هؤلاء الذين يعملون لساعات غير متواصلة وغير منتظمة - مشاكل صحية أكثر من رفقائهم الذين يعملون وفقاً لعدد الساعات المتعارف عليها. حاول واضبط أوقات استيقاظك على مدار الأسبوع فى نطاق ساعة أو ساعتين، وهذا يعنى أنك إذا استيقظت لعملك فى ما بين السادسة إلى الثامنة

صباحاً فى الأيام العادية، ينبغى ألا تتأخر فى استيقاظك عن التاسعة صباح عطلة يوم الجمعة والسبت.

إن إحدى الأفكار المفيدة التى نقدِّمها لك؛ تتمثل فى أخذك لقيلولة يوم الاثنين، وترى إذا كانت تخفف من وطأة التغيير الذى يحدث عند الانتقال من عطلة الأسبوع إلى الأيام العادية أم لا، إذا فعلت هذا ستجد نفسك تتوق إلى قدوم يوم الإثنين؛ لأنك تعلم أنك تحافظ على نشاطك طوال هذا اليوم.

أنت وأسلوب حياتك

يتطرق هذا الجزء لمناقشة آثار النوم على جوانب حياتك اليومية الأخرى.

هل تلاحظ أن هناك تغييراً فى تناولك للكافيين؟
ماذا عن السجائر، والمشروبات الكحولية، والعقاقير الأخرى؟
كم مرة تتناول فيها وجبات سريعة؟

لقد تبين أن الإجهاد يرتبط ارتباطاً وثيقاً بإساءة استخدام العقاقير والمشروبات الكحولية؛ لذا من المهم أن تعى إذا ما كنت تحتاج ـ فى ظل انخفاض ساعات نومك ـ إلى مزيد من المنبهات والمنشطات أم لا. وفى الغالب ما يلجأ الأشخاص الذين يغلبهم النعاس إلى تناول وجبات خفيفة على مدار اليوم؛ من أجل رفع طاقتهم المنخفضة، فعلى سبيل المثال، يميل بعض الأشخاص إلى التقليل من نومه ليلة الخميس، والإكثار منه ليلة الاثنين ولا عجب فى ذلك، فهم يكثرون من تناول الكافيين فى العمل مع مرور أيام الأسبوع، بينما يجد آخرون أن معدل تدخينهم للسجائر يزداد كلما أوشك الأسبوع على الانتهاء.

انتبه لما إذا كان هذا ينطبق عليك أم لا، فمن الناحية المثالية، لا يجب اللجوء إلى المنبهات إطلاقاً، أما لو كنت من المدخنين فالعقل يقتضى أن تقلل أولاً من كمية السجائر التى تدخنها، ثم تقلع عن التدخين فى القريب العاجل، ولو كان من الضرورى أن تتناول الكافيين، فمن الممكن أن تقلل من تناوله فى الصباح إلى قدح أو قدحين؛ حيث يستمر مفعول الكافيين فى الجسم لمدة سبع ساعات، وهذا أمر يجب مراعاته إذا كنت تخطط لأخذ قيلولة فى منتصف النهار، وتذكَّر أيضاً أن الكافيين يأتى فى كافة الأشكال والأحجام، فاحتياجك لشرب مياه غازية خاصة بالحمية الغذائية على

الغداء أو فى الساعة الثالثة عندما تشعر بالهبوط الشديد فى جسمك، يدل على أن الكافيين هو تلك الوسيلة التى تعينك على إتمام بقية يومك. لاحظ ماذا سيحدث لو استبدلت الخمس عشرة دقيقة التى تتناول فيها الكافيين بإغماض عينيك وأنت على مكتبك. كم عدد السجائر التى تدخنها الآن؟ هل قللت من تناولك للوجبات الخفيفة؟ كيف تؤثر هذه التغييرات على عاداتك الأخرى؟ بعد أن أصبحت الآن تنعم بمزيد من اليقظة والانتباه، عليك أن تختار بحكمة ما ستتناوله وتشعر بالراحة معه.

فى أى أوقات اليوم تمارس فيه أعنف تمارينك؟
كيف تؤثر عادات تمارينك على نومك؟

كل منا يعرف أن ممارسة التمارين لمدة عشرين دقيقة على الأقل (المثالية فى التمارين تتطلب أكثر من ذلك) على مدار عدة أيام فى الأسبوع، تحسّن من أداء الأوعية القلبية، وينصح بممارسة التمارين أيضاً على نحو منتظم؛ حيث تساعدك على أن تنام جيداً، ومن الأمور المهمة أيضاً موعد التمرين، فمن الجيد أن تكون حرارة الجسم منخفضة أثناء النوم الليلى؛ لذا إذا قمت بأداء تمارينك فى وقت متأخر من اليوم وعانيت من مشاكل تتمثل فى عدم النوم، فعليك أن تبكّر بتمارينك فيما بعد، بحيث يكون أربع ساعات قبل وقت النوم؛ وذلك من أجل أن تمنح جسدك الفرصة كى يهدأ، ومن الناحية الأخرى يعتبر ارتفاع درجة حرارة الجسم هو الوضعية المثلى عند أخذ القيلولة، ومن ثم فإن قيلولة ما بعد العمل هى التى ينصح بها الأطباء فقط، كما أنها حل سهل للمقبلين أثناء التدريب.

هل هناك وقت محدد فى اليوم دائماً ما تشعر فيه بالتعب؟
هل يزداد شعورك بالنعاس مع مرور أيام الأسبوع؟

كما تعلم، يحدث لنا جميعاً هبوط فى الجسم فى فترة الظهيرة، هل يحدث ذلك عند بدء شعورك بالتعب؟ ماذا يحدث لإنتاجيتك ومزاجك فى هذا الوقت؟ من المحتمل أن تجد نفسك نائماً أيضاً بسبب الأخطاء وقلة التركيز التى تعانى منهما فى هذه الساعة الساحرة. كيف تتكيف عادة مع هذا الهبوط؟ هل يظهر عليك هذا الهبوط بصورة كبيرة مع مرور الأيام من الأحد إلى الخميس؟ تنخفض قدرتك فى مواجهة هبوط فترة الظهيرة، وتعانى من قلة النوم بصورة أكبر، وبمجرد أن تأخذ قيلولتك، تجد أن تلك الساعة تحولت لتصبح إحدى ساعاتك السحرية، ولاحظ ما إذا كان أداؤك قد

تحسُّن، وهل يتساوى معدل طاقتك فى فترة الظهيرة والمساء أم لا؟

كيف تشعر؟

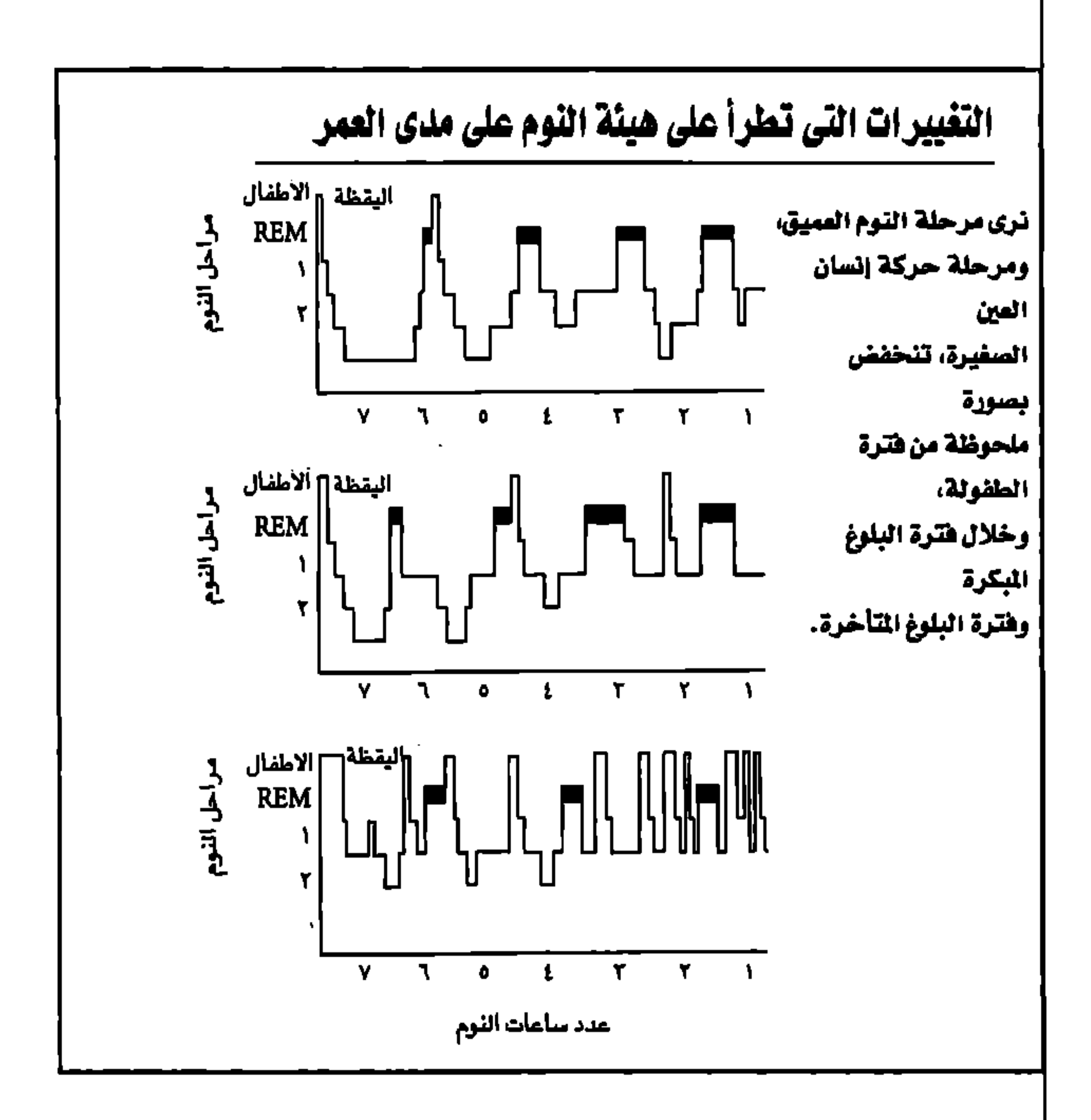
هذا الجزء من هيئة نومك هو أكثر الأجزاء الشخصية التى تتعلق بذاتك أنت؛ حيث يطلب منك أن تملأ تقريراً "كالتقرير المدرسى الخاص بالطالب"، وتسجل أداءك فى أوضاع مختلفة. إن من يعانون قلة النوم سيسجِّلون عموماً من ١ إلى ٣ عند تقييم قوة التحمل والطاقة الذهنية، لأنهم دائماً ما يشعرون بالتعب الشديد عند قضائهم أوقاتاً لطيفة مع أصدقائهم وأحبائهم، ويشعرون بعدم الرغبة فى ممارسة العلاقة الحميمة مع أزواجهم، وسوف تلاحظ أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين حالتك النفسية، وكمية النوم التى تحصل عليها، وليس بإمكان أية منبهات اصطناعية أن تزيل هذا التأثير، بل قد تجد أنها تزيد الأمر سوءاً.

أما أخذ قيلولة أثناء النهار فسوف يعمل على تحسين حالتك النفسية، ويزيد من طاقتك التى تحتاج إليها عند الحديث مع أحبائك، وقد تجد أيضاً أن أخذك لقيلولة أنت وزوجك قد يحسن من العلاقة الزوجية بينكما.

القيلولة تختلف باختلاف الأشخاص

نكرر دائماً أنه ليس هناك أسوأ من أخذ قيلولة بصورة غير صحيحة، فأية مدة من الوقت تستغرقها نائماً فى منتصف النهار سوف تقلل من آثار الإجهاد، وتعود عليك بالنفع، ولكن القيلولة تختلف باختلاف الأشخاص، وتتغير مع اختلاف مراحل الحياة، فقيلولة الأم ليست بالطبع كالقيلولة التى تأخذها طفلتها الصغيرة البالغة من العمر ثلاث سنوات، كما تختلف أيضاً هيئة نوم مدرب فى أواسط العمر قليلاً عن مدرب لا يزال فى ريعان شبابه.

دعونا ننظر إلى المخطط التالى لنرى كيف تحتاج كل مرحلة من مراحل العمر إلى قيلولة معينة.



الرضع : ماكينات النوم

مع أول تجربة لها كأم، اندهشت "جوليا" عندما وجدت رضيعها "إيلى" ينام فى شهره الأول ما بين ١٢ إلى ١٨ ساعة، ولكن فى هذه المرحلة المبكرة من حياة وليدها وفى ظل خوض مخه لكبرى التغيُّرات الذهنية، يمثل النوم كل شىء فى حياته (إلى جانب التغذية)، ويظهر فى خلال هذه المرحلة نوعان أساسيان من النوم، نوم هادئ (لا يحدث فيه حركة إنسان العين السريعة)، ونوم نشط (تحدث فيه مرحلة حركة إنسان العين السريعة مبكراً)، ولا تندهش من أن السيادة تكون للنوم النشط؛ والسبب فى ذلك هو أن اكتساب الطفل لمهارات وسلوكيات جديدة لا يأتى إلا من خلال حصوله على مرحلة حركة إنسان العين السريعة، ويمثل النوم النشط ما يربو على ٥٠٪ من نوم الأطفال حديثى الولادة، (وتزداد هذه النسبة بين الأطفال المولودين قبل فترة الحمل

الطبيعية لتصل إلى ثمانين بالمائة) وتنخفض هذه النسبة إلى ٣٠ ٪ عند نهاية السنة الأولى.

مشهد للقيلولة: مصيدة الآباء

الموقف: "ليام" و"نيها" أبوان عاملان، تجاوز عمراهما العشرين بقليل، لديهما طفل صغير وآخر رضيع، متوسط ساعات نومهما يقل عن ست ساعات فى كل ليلة، وغالباً ما يقل عن أربع ساعات، يعمل "ليام" مهندس برمجيات، ويستهلك عمله جميع وقته، وإجازة الوضع التى أخذتها "نيها" زوجته مدتها لا تزيد على ثلاثة شهور، "بعد أن وُلدت "زيبيكا" منذ ثمانية عشر شهراً انخفض معدل نومنا بصورة كبيرة، وعدنا إلى المعدل الطبيعى فى النوم مرة أخرى، ومع قدوم ابنتنا "صنشاين"، نشعر بتحسُّن كبير فى هذا الوقت".

تحديد الهدف: لمدة ثلاثة أشهر لن يكون هناك مجال للحصول على النوم العميق. وفى الغالب سيقع عبء هذا الأمر على عاتق "نيها"، ولكن سيقع على عاتق "ليام" جزء منه هو الآخر، وسوف تتأثر كل وظائف جسدهما بالسلب، مما يستدعى منهما انتهاز أية فرصة تسنح للحصول على قسط من النوم.

الوصفة الطبية المتمثلة فى القيلولة: من الناحية المثالية، لابد أن يحصلا على قيلولة فى حوالى الثالثة عصراً لا تقل مدتها عن خمس وأربعين دقيقة، ولكن عليهما أيضاً أن ينتهزا أية فرصة نوم تتاح لهما.

الفوائد: تمدك قيلولة الثالثة عادة بعشرين دقيقة من المرحلة الثانية، وخمس عشرة دقيقة تقريباً من مرحلة النوم العميق، وقد تحصل فيها على مقدار ضئيل من مرحلتى حركة إنسان العين السريعة، إن كلا من "ليام" و"نيها" يعانيان قلة النوم؛ لذا سوف تطغى مرحلة النوم العميق بلا شك على مرحلة حركة إنسان العين، ولا بأس فى ذلك؛ لأنهما فى حاجة ماسة للمرحلة الثانية، لتبقيهما على يقظتهما، وإلى مرحلة النوم العميق لتخفف عنهما أعراض قلة النوم التى تظهر عليهما، أما حصولهما على مرحلة حركة إنسان العين فسيكون من قبيل الزيادة والرفاهية، وسيحصلان عليها وقت أن يلتحق الأطفال بالمدارس، ويكونون خارج المنزل.

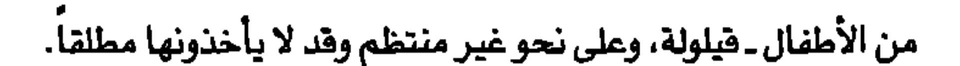
وها هما يفعلانها: ينام كلاهما عندما ينام أطفالهما، ولا تؤيد "نيها" تحديداً فكرة إنجاز المهام أثناء ذلك الوقت؛ لذا تأوى إلى فراشها بمجرد أن تنام طفلتها.

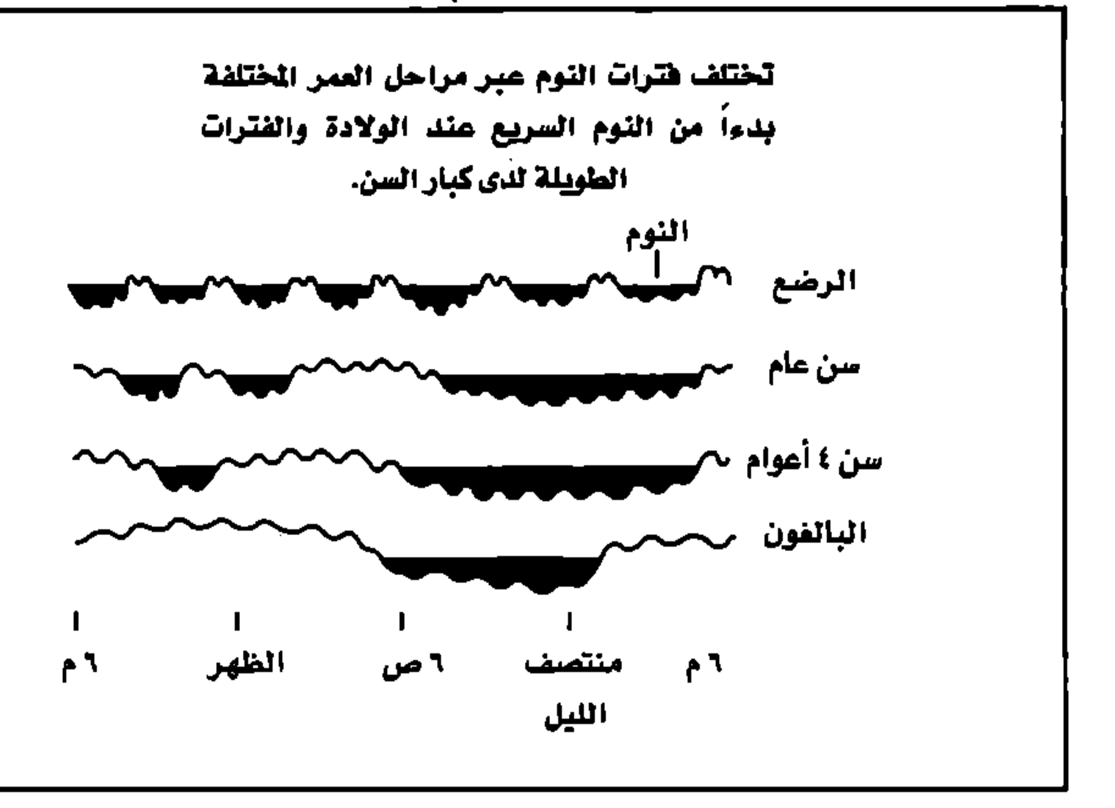
وينخفض مستوى ساعات نوم الأطفال الرضع ليتراوح بين ١٤ و١٥ ساعة مع بلوغهم الشهر الرابع، ويظل هذا المستوى كما هو فى الأربعة أشهر التالية، وقد يلاحظ بعض الآباء أن أطفالهم لهم نظام معكوس فى النوم؛ حيث يطول نومهم فى النهار عن الليل، وهذا أمر شائع، وسيتحول بعد ذلك ليصبح حدوثه أمراً طبيعياً جداً، وهناك أطفال آخرون لا تعرف لهم أوقات نوم، ويأخذون وقتاً طويلاً حتى يقسموها إلى أوقات محددة، ومن ثم يحاول الآباء أن يجدوا طريقة تمكّنهم من أداء عملهم بقدر المستطاع فى ظل وضع نوم أطفالهم غير المألوف.

وتمضى حلقات نوم صغار الأطفال على نحو سريع أكثر من حلقات البالغين؛ حيث تعود إلى مرحلة حركة إنسان العين السريعة كل خمسين إلى ستين دقيقة، ومع ذلك تمثل حركة إنسان العين السريعة حوالى ٢٠ ٪ من إجمالى عملية النوم عند بلوغ الثانية من العمر، وهى نفس النسبة فى مرحلة الطفولة والبلوغ والرشد، أما أخذ القيلولة فيظهر على نحو ضعيف قبل السنة الأولى من العمر، وذلك عندما يصبح النوم جميعه عبارة عن فترة واحدة ينامها الأطفال ليلاً؛ حيث يأخذ الأطفال قيلولة لمدة نصف ساعة فى الصباح فى حوالى الساعة العاشرة، وأخرى فى المساء تطول من ساعة إلى ثلاث ساعات فى فترة الظهيرة، أى حوالى الساعة الواحدة أو الثانية.

الأطفال فيما دون الثالثة: يقيلون، ثم يستيقظون فيستعيدون، من جديد، نشاطهم

تحتاج "سارة" التى تبلغ الثانية من عمرها أن تنام اثنتى عشرة ساعة فى اليوم، ولكنها أصبحت أكثر إدراكاً لنفسها وتعلمت أن تقول "لا"، فتلكؤها أو رفضها الذهاب إلى السرير فى وقت النوم المحدد أصبح يمثل مشكلة، ويصل نسبة حدوث هذا السلوك بين الأطفال إلى ١٠ ٪، ومع هذا فسوف يؤثر المناخ الاجتماعى على عادات نومها وأكلها بشكل كبير مع اقتراب سنها من الالتحاق بالمدرسة، فالتفاعل الاجتماعى معها لمدة طويلة سوف يجعلها ترى فى وقت النوم فرصة جيدة للراحة، فقد أوضحت الدراسات أن عدم حصول الأطفال على القدر الكافى من النوم يصعّب من التزامهم بميعاد نومهم، ومرة أخرى، نجد الحل فى أخذ القيلولة، أما الأطفال الذين يكونون فى حالة هادئة وغير منهكين عند اقتراب موعد نومهم، فسيبدون رغبة أكبر بالفعل فى الذهاب لفراشهم، وتذكّر أنه: فى عمر الثانية، لا يأخذ سوى ثمانية فى المائة فقط


من الأطفال ـ قيلولة، وعلى نحو غير منتظم وقد لا يأخذونها مطلقاً.



تختلف فترات النوم عبر مراحل العمر المختلفة بدءاً من النوم السريع عند الولادة والفترات الطويلة لدى كبار السن.

وكلما زاد العمر، قلت الحاجة إلى النوم على نحو بطيء ـ حوالى ثلاثين دقيقة لكل عام ـ وذلك منذ السنة الأولى فى العمر، فمع بلوغه الخامسة من العمر يحتاج أى طفل إلى ما بين ١١ إلى ١٢ ساعة من النوم يومياً؛ معظمها تكون فى الليل، ولو لاحظت على طفلك علامات الإجهاد، فاجعله يأخذ قيلولة فى فترة الظهيرة كفترة انتقالية بين وقت خروجه من المدرسة وعودته إلى حياة المنزل، أو اسأل معلمى طفلك هل بإمكانهم أن يخصصوا مكاناً يستطيع أن يحظى فيه طفلك بقيلولة، ولكن لا تترك طفلك يستمر فى قيلولته كثيراً أى (مدة تزيد عن الثلاث ساعات) أو أن يتأخر بشكل كبير فى أخذها (ساعتين أو ثلاث ساعات قبل موعد النوم)، وإلا فستجد صعوبة فى أن تجعله ينام فى موعد النوم الطبيعى.

الأطفال: بين مقيّلين وغير مقيّلين

يحتاج الأطفال التى تتراوح أعمارهم بين الخامسة والثالثة عشرة، من عشر ساعات إلى إحدى عشرة ساعة من النوم، ولا تحظى القيلولة بمكان كبير فى حياتهم

أثناء هذه المرحلة، (ينخفض وقت النوم حوالى ٢٥ دقيقة كل سنة فى ما بين سن الخامسة والعاشرة)؛ حيث نجد أن ١٧ ٪ فقط من الأطفال التى تقع أعمارهم فى ما بين الخامسة والثامنة هم الذين يأخذون قيلولة، ومع وصولهم سن البلوغ ترتفع النسبة لتصل إلى ٩ ٪، ويجد الأطفال فى عطلات نهاية الأسبوع فرصة جيدة لتعويض ما فاتهم من النوم، ويدل هذا على حصول الأطفال على كمية كبيرة من النوم على غير العادة، كما يبين أيضاً أن الأوقات المبكرة التى تبدأ فيها المدارس عملها تعوق الأطفال عن الحصول على قدر كاف من النوم، ولا بأس فى أن تستعين بالنوم التعويضى فى ظل ظروف معينة بشكل مؤقت، ولكن ليس على نحو منتظم.

وهناك العديد من العوامل التى تعوق الأطفال عن الحصول على نوم صحى جيد، ويأتى على رأسها المشروبات التى يدخل فى تكوينها الكافيين والسكر، ومن خلال العمل على تقليل طفلك لتناول هذه المشروبات - وعدم إدراجها ضمن نظامه الغذائى كما نأمل - سيحقق زيادة مدهشة فى قدرته على أن يأخذ قيلولة قصيرة عقب خروجه من المدرسة، أو قبل أدائه لواجبه المنزلى أو أنشطته المسائية، ومع تقدم طفلك فى السن وانخراطه فى المزيد من الأنشطة غير الروتينية، اشرح له كيف يمكنه أن يزيد من قوة تحمله وقدرته على التعلم، قبل ممارسته للموسيقى أو كرة القدم من خلال قيلولة مدتها خمس عشرة دقيقة؛ ومن أجل تسهيل أخذ هذه القيلولة من الممكن أن تعطى ابنك خمس عشرة دقيقة إضافية يأخذ خلالها قيلولته فى السيارة عند ذهابه لممارسة نشاط آخر، أو أن يذهب بها مبكراً إلى مكان ما؛ حيث يتسنَّى له أن ينعم بقيلولته فى أمن ودفء قبل بداية النشاط.

المراهقون: تغيير الإيقاع

يحتاج المراهقون فعلياً إلى مزيد من النوم على عكس الكبار - حوالى تسع ساعات - ولكن غالباً ما يحصلون على أقل من ذلك بكثير، وينام معظم المراهقين من ست ساعات ونصف إلى سبع ساعات فى الليالى العادية، بينما يأتى نومهم فى ليالى عطلات نهاية الأسبوع ليمتد من عشر ساعات إلى اثنتى عشرة ساعة، ليلة الجمعة والسبت ليعوضوا ما فاتهم من نوم طوال الأسبوع؛ والسبب فى قلة نومهم هو عمل المدارس فى وقت مبكر، أو ممارستهم للرياضة، أو نظراً للوظائف التى يعملون بها عقب خروجهم من المدرسة، أو بسبب ما يقومون به من أى أنشطة كانت عند

استضافة أصدقائهم لهم فى منازلهم، ومما يزيد الأمر تعقيداً أن هؤلاء المراهقين يعانون من تأخير التوقيت فى ساعاتهم البيولوجية؛ الأمر الذى يتسبب فى حدوث تأخر مشابه فى توقيت بداية نومهم، ومن ثم يميل المراهقون بطبيعتهم إلى الذهاب للنوم فى ساعة متأخرة، ويستمر نومهم خلال فترات الصباح، وهو أول الأشياء التى يعارض الآباء حدوثه.

وقد نتج عن جميع تلك العوامل التى ذكرناها آنفا أزمة تتمثل فى قلة النوم، وتلك الأزمة ليس لها سوى حل واحد، وهو أخذ القيلولة. سيكون تقبُّل هذا الأمر عسيراً على بعض الآباء، ولكن إذا جاء طفلك المراهق، وألقى بنفسه على الأريكة عقب خروجه من مدرسته، فلا تعارض ذلك، وتقبَّل الأمر، ودعه ينام لمدة ساعة أو ما شابه ذلك، إنه بذلك يعوِّض ما فاته من قلة النوم، ويثبِّت فى ذهنه تماماً ما تلقَّاه من معلومات دراسية، أو رياضية، أو اجتماعية، إن أحد الأشياء التى تساعد الأطفال على فهم طبيعة ما يطرأ عليهم من تغيُّرات فى مستهل بلوغهم، يتمثل فى إعلامهم بأن ساعاتهم البيولوجية تمر بتحول يشعرون معه بأنهم مفعمون بالطاقة للحظة ما، ثم بعدها بساعة أو أكثر يشعرون بالتعب وانهيار قواهم، وعليكم أيها الآباء أن تشرحوا لأبنائكم أساسيات صحة النوم، التى من بينها الابتعاد عن تناول الكافيين، والحفاظ على موعد ثابت للنوم والاستيقاظ، وأن تطبِّقوا عليهم قاعدة الساعتين، بمعنى أنه إذا كان موعد نومهم فى ليالى الأسبوع العادية هو الحادية عشر مساءً، فعليهم ألا يتأخروا فى نومهم عن الساعة الواحدة صباحاً فى عطلة نهاية الأسبوع، وتنطبق نفس القاعدة على مسألة الاستيقاظ.

أما المراهقون الذين ينامون بعد منتصف الليل أو بعد الساعة الواحدة، فيجب تشجيعهم على أخذ قيلولة فى النهار، والتأكد بأنهم قد نالوا ما يقرب من تسع ساعات من النوم إذا أمكن، وقد وجدت إحدى الأسر أن النصيحة الوحيدة التى لم يتناولوها بالجدل كان مفادها أن يجعلوا بناتهم يأخذن قيلولة.

قيلولة من هم فى سن الجامعة:

مقدمة تمهيدية

"جيف" طالب جامعى يبلغ السادسة والعشرين من عمره، ويقوم بدراسة العلوم العصبية، وكطالب جامعى يقول جيف: "لا أكترث بسهرى طوال الليل فى المذاكرة،

ولكن لا يروق لى أن أظل على هذا الوضع بعد ذلك، بمجرد أن شرعت فى أخذ القيلولة، تعلَّمت أن باستطاعتى أن أنام وقتما شئت، وأستيقظ مستعداً لقراءة العديد من المقالات، وإنهاء ما علىَّ من واجبات وأؤدى بصورة طيبة فى الامتحانات"، وبالنسبة للقيلولة ـ أحد طقوسه اليومية ـ يحظى جيف بنظام خاص جداً حيث يقول :" أجلس على مكتبى متكئاً بذراعى على حاسوبى، وفى أذنى سماعتين أستمع من خلالهما لأنغام الموسيقى، وأحرص على أن تكون رأسى منخفضة قليلاً حتى لا أومئ، ودائما ما أستيقظ بعد خمس عشرة دقيقة".

فأخذ القيلولة بالنسبة للطلاب، ولاسيما أثناء امتحانات منتصف العام وآخره، من الأمور الضرورية جداً، فالطلاب الذين يعتادون القيلولة دائماً ما يحرصون على انتقاء أفضل الأماكن التى تناسب أخذ القيلولة داخل الحرم الجامعى؛ كالمكتبة حيث يوجد الهدوء، واستراحة الطلاب، حيث أريكتهم الكبيرة والمريحة، وللأسف أصبح نقل الأرائك الموجودة فى الحرم الجامعى اتجاهاً سائداً فى مختلف جامعات أمريكا؛ من أجل الحيلولة بين الطلاب وبين القيلولة، فمع الوضع فى الاعتبار لكمية الأبحاث التى تؤيد القيلولة، والمخاطر الصحية التى تنجم عند التخلى عنها، نقول إنه قد حان الوقت للنشطاء داخل الحرم الجامعى أن يصرُّوا على حق الطلاب فى القيلولة.

من هم فى أواسط العمر: استيقاظ مبكر وقيلولة متأخرة

تم ترقية "هانى" لمنصب رئيس قسم علوم الحاسوب فى إحدى الجامعات العريقة، وهو لا يجد مشكلة فى أن ينام فى الحادية عشرة مساءً كل ليلة، بل إن المشكلة تتمثل فى عدم استطاعته النوم بعد الثانية أو الثالثة صباحاً حتى لو كان منهكاً من التعب، ولا يغنيه تقلُّبه فى فراشه أو تسكعه حول منزله عن أن ينام فى الرابعة صباحاً، ليستمر نومه حتى يستيقظ فى السادسة والنصف، فيتناول قهوته (وليس إفطاره) وهو يطالع الأخبار وبريده الإلكترونى، يصل إلى الجامعة فى التاسعة صباحاً، ويحل به التعب الشديد بعد منتصف اليوم، ويبقى متواجداً فى الحرم الجامعى حتى الثامنة أو التاسعة مساءً؛ من أجل أن ينجز ما لديه من مهام.

هل قيلولة الرجل تأتى من كوكب المريخ، والمرأة من الزهرة؟

إن متوسط النوم الليلي واحد بين الرجل والمرأة (٦,٧ ساعة فى ليالى العمل و٧,٣ ساعة فى عطلة نهاية الأسبوع)، وقد ثبت مؤخراً أن الرجل يأخذ قيلولة أكثر من المرأة، فالرجال يقضون وقتاً طويلاً مستيقظين فى فراشهم، ولا يحصلون إلا على قدر ضئيل من مرحلة النوم العميق ومرحلة حركة إنسان العين السريعة، ولا يعنى هذا أن النساء لا يعانون من مشاكل فى النوم، بل يعانون أيضاً، ولكن فى مرحلة متأخرة من العمر. وأوضحت دراسة مؤخراً أن الفتيات ينمن على نحو سريع، وينعمن بنوم هنيئ مقارنة بأقرانهن من الذكور، كما أفادت الدراسة أيضاً بأن الفتيان يعانون من التعب الشديد أثناء النهار، مقارنة بأقرانهم من الفتيات.

ومع كمال نضوج المرأة، تزداد مشاكل الأرق لديها أكثر من الرجل، ويحتمل تناولها بشكل كبير لحبوب منومة، إن إحدى فجوات النوم العميقة بين الجنسين تحدث نتيجة التغيُرات الهرمونية الحادة التى تمر بها المرأة على مدار حياتها؛ فعلى سبيل المثال، أوضح استفتاء قامت به مؤسسة النوم الوطنية ـ أن ٥١ ٪ من النساء الحوامل، وهؤلاء اللائى حملن مؤخراً، تحصلن على قيلولة مرة واحدة على الأقل فى أى يوم من أيام العمل، بينما أفاد أن ٦٠ ٪ آخرين يأخذون القيلولة مرة واحدة على الأقل فى عطلة الأسبوع؛ ويتسبب الحمل فى اضطراب النوم، ويبلغ الاضطراب أشده فى الشهر الثالث من الحمل؛ حيث يتسبب فى مزيد من الاستيقاظ أثناء النوم، والحصول على قدر ضئيل من مرحلة النوم العميق، وفى مرحلة النفاس تقل كفاءة النوم عن أى وقت آخر؛ لذا نادراً ما نجد الأمهات حديثى الولادة يحصلن على مرحلة النوم العميق المجددة للنشاط، كما نجدهن أيضاً يعانين من قلة الحصول على مرحلة حركة إنسان العين السريعة، وما يزيد الأمر سوءاً أنهن يعانين أيضاً من انخفاض فى مستوى المثيرات السمعية لديهن (أى مستوى الصوت اللازم لإيقاظك من النوم)، ووفقاً لمؤسسة النوم الوطنية فهناك حوالى ٤٧ ٪ من النساء اللاتى تتراوح أعمارهن بين الأربعين والتاسعة والأربعين يعانين صعوبة فى النوم، وتزداد تلك النسبة لتصل إلى خمسين فى المائة مع بلوغهن سن الخمسين، ومن بين الأشياء الأخرى التى تشكو منها النساء فى سن اليأس اضطرابات النوم ـ بما فيها الأرق وانقطاع التنفس. ويقدر بعض الخبراء بأن أى امرأة من الممكن أن تستيقظ مئات المرات فى الليل؛ بسبب حرارة الجسم المفاجئة، ولحسن الحظ، فالنساء على دراية بفوائد ممارسة التمارين، والنوم، والاستيقاظ فى مواعيد منتظمة، والتغييرات المتعلقة بأنظمة الغذاء، وتحسين بيئة النوم.

والآن من منهما تزيد حاجته لأخذ قيلولة عن الآخر؛ الرجل أم المرأة؟ لا شك فى أن كليهما فى حاجة إلى القيلولة.

فإن "هانى" البالغ من العمر السابعة والثلاثين يقع بين ضحايا ظاهرة النوم، التى يعانى منها العديد من الرجال ممن هم فى أواسط العمر: الاستيقاظ مبكراً؛ ولذا يجب أن توجَّه قيلولته من أجل إزالة ما يعانيه من إجهاد، إلى جانب تيسير ما يقوم به يومياً من مهام متعددة وهائلة وحلاً للمشاكل. والقيلولة المثلى بالنسبة له يمكن أن يأخذها فيما بين فترة ما بعد الظهر والغروب، أى تقريباً فى الساعة الثالثة والنصف مساءً لمدة ساعة، وسيحظى من خلال هذه القيلولة بعشرين دقيقة من المرحلة الثانية وخمس عشرة دقيقة من مرحلة النوم العميق، وأقل من عشر دقائق من مرحلة حركة إنسان العين السريعة، ويتزامن موعد استيقاظه مع حلقة حركة إنسان العين السريعة، ومن ثم يضمن أنه سينهض من قيلولته نشيطاً ومستعداً لإنجاز ما لديه من مهام، وستمده المرحلة الثانية بالدعم اللازم للتغلب على حالة الفتور التى يعانى منها بعد منتصف الظهيرة، وتعالج ما يعانيه من تدهور فى مهارته الحركية؛ كالكتابة طوال اليوم، والقراءة، وغير ذلك من أدائه للأعمال التفصيلية، وسوف تخلِّصه مرحلة النوم العميق ـ التى تستمر معه مدة خمس عشرة دقيقة ـ من المعلومات عديمة النفع التى اكتسبها على مدار اليوم، أما تلك الدقائق القليلة لمرحلة حركة إنسان العين التى تأتى لتنهى الغفوة، فسوف تجنِّبه التعرض لخمول ما بعد النوم.

ومع تقدم "هانى" فى السن ستتضاءل مرحلة النوم العميق ومرحلة حركة إنسان العين السريعة شيئاً فشيئاً، ومن الممكن أيضاً ألا يرى فى النوم الليلى ملاذاً له؛ بسبب ما قد يعانيه من مشاكل تعيقه عن النوم، إلى جانب زيادة عدد مرات استيقاظه أثناء النوم، وعدم استمرار النوم على نحو متصل، وقد أدت مثل هذه الضغوط ـ التى تخفف من وطأتها سنة من النوم أثناء النهار ـ إلى تعريف العديد من الأشخاص بالقيلولة لأول مرة فى حياتهم، بعد أن تجاوزوا الأربعين والخمسين من العمر.

السنوات الذهبية:
القيلولة للمتقاعدين المفعمين بالنشاط

يأتى نوم كبار السن على مراحل ويتسم "بخفته"، ومع كبر السن لا يحدث تدعيم لحالة النوم، ولا لمرحلة النوم العميق، فضلاً عن تقدم الساعة البيولوجية عندهم؛ لذا فليس من الغريب أن نرى من هو فى السبعين من عمره يأوى إلى فراشه فى السابعة أو الثامنة مساءً، ويستيقظ فى الرابعة أو الخامسة صباحاً، ولا يستطيع العودة للنوم

مجدداً. ويصعب على من تتجاوز أعمارهم الخامسة والستين أن يبقوا مستيقظين إلى ما بين الواحدة والرابعة مساءً؛ حيث يتعرضون لخطر النوم لو قادوا سياراتهم فى هذا التوقيت.

مشهد للقيلولة: سنوات منتصف العمر الذهبية

الموقف: : "جيمس" يبلغ الثانية والخمسين من عمره، ويعمل مهندساً كهربائياً شبه متقاعد، إلى جانب أنه لاعب ثلاثى نشط، يستيقظ فى الخامسة صباحاً، ويختلف جدوله اليومى وفقاً لنوع الرياضة التى يقوم بالتدريب عليها فى ذلك اليوم. "فى أيام تدريب السباحة، أسبح لمدة ٤٥ دقيقة، وأظل فى حمام الشمس لمدة ١٥ دقيقة، وفى أيام تدريب ركوب الدراجات، أمضى فى التدريب ما بين ساعتين لثلاث ساعات، ولا أعود للمنزل إلا فى الثالثة أو الرابعة مساءً، وفى أيام تدريب العدو، أجرى أيضاً لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات، وبما أننى لم أعد شاباً، ولم أعد أحتفظ برشاقتى كما اعتدت دائماً، فأنا فى حاجة إلى اقتناص كل فرصة تلوح لى".

تحديد الهدف: يحتاج "جيمس" إلى شيئين يحصل عليهما من قيلولته: تدعيم طاقته، واستعادة نشاط عضلاته دائمة الحركة.

الوصفة الطبية المتمثلة فى القيلولة: : فى أيام ذهابه لتدريب السباحة عليه أن يأخذ قيلولة لمدة عشرين دقيقة تبدأ فى الواحدة، بينما عليه أن يأخذ قيلولة تمتد ما بين ٤٥ و٦٠ دقيقة تبدأ فى الثالثة مساءً، فى أيام ذهابه لتدريب الجرى وركوب الدراجات.

الفوائد: ستعزز القيلولة التى تستمر لمدة عشرين دقيقة - جميعها فى المرحلة الثانية - من قوة تحملك، ومن أدائك الحركى، وستزيد من يقظتك، وستؤهل القيلولة التى تستمر لمدة ٤٥ دقيقة أنسجة عضلاتك - من خلال إعطائك جرعة غنية من مرحلة النوم العميق - بعد تدريب ركوب الدراجات الشاق.

وها هم يفعلونها: يأخذ "جيمس" قيلولته الآن ويعتبرها أحد الأجزاء المهمة من تدريبه على الألعاب الثلاثة، ولاسيما قبل أى نوع من الأحداث التنافسية. "بمجرد أن تنقضى قيلولتى، أبدأ فى مزاولة أعمال الجزء الثانى من يومى؛ فإما أن أجلس مع زوجتى على العشاء، أو نشاهد فيلماً، أو فقط أسترخى فى المنزل".

ولو كنت من كبار السن الذين يعانون من مشاكل أثناء نومهم الليلى، فستكون القيلولة بالنسبة لك هى إحدى السبل الرائعة لمواجهة خطر النعاس المفرط نهاراً. وإذا لم يكن هناك مشكلة فى النوم الليلى، فأنصحك بأخذ القيلولة المثلى (انظر صفحة

٨٠) . تذكَّر أن تفحص مجدداً أى أوقات اليوم سوف تحدث فيها قيلولتك المثلى؛ لأنك من الممكن أن تستيقظ مبكراً عما اعتدت عليه فى شبابك، ومن ثم ستحدث قيلولتك المثلى فى وقت مبكر هى الأخرى.

وقت القيلولة:

أسهل مما تتخيل

من طبائع البشر أنهم جميعاً مبرمَجُون بيولوجياً على أخذ قيلولة، ولكن نظراً لمطالب الحياة الحديثة لم نعد نلحظ ذلك عليهم، حتى إننا نرى بعض الأشخاص يصرون على أن طبيعتهم تتعارض مع أخذ قيلولة! إذن كيف لهؤلاء أن يفسروا لنا أنَّ جميع من أجريت عليهم تجارب فى المعمل يأخذون قيلولة مثل الأطفال تماماً؟

الإجابة على هذا السؤال تكمن فى الظروف الطبيعية، والنفسية، والاجتماعية المصاحبة للمحيط التجريبى لهذه الأطراف، فعند استجلابهم إلى المعمل يتم إعلامهم بأنه لا مانع من أن يأخذوا قيلولة، ويتم تزويدهم ببيئة مريحة ذات مناخ جيد بلا ضوضاء، ومنعزلة وبعيدة عن أى نوع من أنواع الضغط الذى من شأنه أن يمنعهم من النوم، وفوق هذا كله يتم إعطاؤهم تعليمات مفصلة، لا تشتمل فقط على طريقة يستعينون بها على النوم، بل تشتمل أيضاً على قائمة دقيقة من المواد والأنشطة التى تعوق النوم، بهدف تجنبها، وسأوضح لك الآن كيف تحاكى مثل هذه التجربة أينما وجدت نفسك تعانى بالطبع من نقص فى الأقطاب الكهربائية.

بالتأكيد؛ يتسبب الأرق، وانقطاع النفس، والربو، وروماتيزم المفاصل ـ إلى جانب الأعراض الأخرى المزمنة، والمسببة للألم ـ فى اضطراب النوم، ومن ثم تستدعى الحاجة تدخلاً طبياً، ومع ذلك، ليس لهذه الحالات بمفردها القدرة على اضطراب القيلولة، وإذا لم تكن تعانى اضطراباً عند نومك، أو تعانى قليلاً فستستطيع من خلال اتباع الإرشادات البسيطة التالية فى هذا الفصل أن تأخذ قيلولة.

الوقت ثم الوقت

"من منا لديه وقت يأخذ فيه قيلولته؟" تلك هى أحد أشهر الشكاوى الشائعة بين أوساط من لم يعتادوا القيلولة، والإجابة ببساطة: جميعنا لديه من الوقت ما يكفى، قل لى: ألا يمكنك أن تستعيض عن العشرين دقيقة التى تتناول فيها الموكا فى مقهى ستاربكس بعد الظهيرة بقيلولة؟ إذن عليك قبل أن تبادر قائلاً بأن القيلولة ليس لها مكان فى حياتى الحافلة بالعمل عليك أن تلقى نظرة على مخطط يومك وجدولك اليومى. ومن خلال استعراض أنشطة يومك والوقت الذى يستغرقه كل نشاط، يمكنك أن تقيِّم الوقت الذى يمكن أن تستعيض فيه عن الكماليات فى حياتك بالقيلولة، فكم من الوقت تستغرقه فى تناول الطعام؟ تقول إحدى السيدات التى تعمل مساعدة محام، والتى يمنحها مكتبها راحة لمدة ساعة لتناول الغداء، إنها بإمكانها أن تتناول غداءها فى نصف ساعة وتكرِّس النصف الآخر لأخذ قيلولة، أو أن تفعل كما أفعل أنا، وترتب لنفسها قيلولة من ٢٠ إلى ٤٠ دقيقة تأخذها فور وصولها للبيت كفترة انتقالية بين العمل ووقت الفراغ.

وبمجرد أن تتلذذ وتتوق شوقاً إلى هذه الدقائق الثمينة التى تقضيها فى القيلولة، ستحتاج إلى أن تجعل وقت قيلولتك إحدى سمات يومك الثابتة، وكما قمنا بتطوير مجموعة من الحلول التى تساعد عقولنا وأجسادنا على تحديد وقت النوم الليلى، نحتاج كذلك إلى أن نضع مجموعة أخرى من الحلول المشابهة لتلك؛ لكى تساعدنا على تحديد وقت القيلولة، فمن خلال وضع جدول محدد وثابت سيتمكن الجسد من الربط بين الساعة المحددة ووقت القيلولة، ولن يكون هناك مكان للعوامل الأخرى.

تذليل العقبات

من الأمور المعروفة للجميع أن المرء يمكنه أن ينام فى أى مكان تقريباً، ومع ذلك فهناك بعض الأماكن وبعض الظروف التى تسهِّل على المرء النوم أكثر من مثيلاتها. ومن المهم أن تحدد "العائق الذى يحول بينك وبين القيلولة" وتقوم بالقضاء عليه، ولاسيما تلك العوائق المرتبطة بالعمل أو المسئوليات الأخرى؛ فيا أيها الأطباء، ضعوا سمَّاعتكم جانباً، ويا أرباب الحرف المتعددة، انزعوا أحزمة أدواتكم، ويا أيها الطلاب، أخفوا كتبكم، فمن خلال تقليل الحافز النفسى المكتسب وإيجاد مكان مخصص لأخذ القيلولة - حتى لو كان على بعد قدم واحدة من مكتبك - ستشكِّل حاجزاً بين ضغوط

الحياة، وبين محراب قيلولتك المبتكر.

السلامة أولاً

لا يتخيل كثير منا أنه قد يهنأ بنومه ليلاً فى أمن وسلام، دون وجود الأقفال المحكمة، وأنظمة الإنذار المتقدمة، ليضمن أنه فى مأمن من العالم الخارجى؛ لذا هيا بنا نطبِّق اعتبارات السلامة هذه على القيلولة؛ فعلى سبيل المثال، لو كان هناك بمقر عملك مكان مخصص لانتظار السيارات، ففكر فى أخذ قيلولتك فى سيارتك، (وتذكَّر أن تبقى نوافذ سيارتك شبه مفتوحة فى الصيف)، ولو اخترت أن تأخذ قيلولتك فى الحديقة أثناء راحة الغداء، فعليك أن تتأكد من أنك ستنام بشكل آمن، بحيث لا يزعجك من هم حولك، أو يتم استيقاظك بصورة سخيفة من جراء اصطدام كرة قدم فى رأسك.

لا تكن حريصاً فقط على سلامتك، بل احرص أيضاً على سلامة الآخرين، فلو كان أسفل المكتب هو أفضل الأماكن فى اعتقادك لأخذ القيلولة، فتأكد من أنك فى معزل عن المارة الذين قد يتعثرون بقدمك، بل على الجانب الآخر، يمكنك أن تجعل جميع المارة يعملون على راحتك، انظر كيف تأخذ "كارين" - البالغة من العمر ٤٥ عاماً، التى تعمل مديرة قديرة لإحدى الوكالات المعنية بالإعلان عن المتاجر - قيلولتها. تقوم "كارين" ببسط سجادتها المصنوعة من الفوم أمام الباب بحيث يلامس قدميها ويوقظها من النوم فى حالة فتحه، تقول "كارين": "إنه منبهى الطبيعى"، وبما أن رفاقها فى العمل قد اعتادوا على وقت قيلولتها، فنادراً ما يرن "منبهها" قبل أوانه؛ أى قبل٤٥ دقيقة كاملة.

أوقف كل ما من شأنه أن يشغلك

غالباً ما يعود الممثل "جيف بريدج" أثناء تواجده فى موقع عمله إلى غرفته، ويعلق لافتة على الباب من الخارج تفيد بأنه يأخذ قيلولته لكى لا يزعجه أحد، وعلى الرغم من هذا المستوى المتقدم من الوعى بأهمية أخذ القيلولة، نرى أن هناك بعض أماكن العمل لم تصل لهذا المستوى بعد؛ لذا فمن الحكمة هنا فعلاً أن تركِّز على ما هو تحت سيطرتك، ويجب أن يكون هناك إعلان يقضى بإسكات الهواتف المحمولة، والمنبهات، ووسائل الاتصال الإلكترونية الأخرى عند أخذ القيلولة، كما هو الحال فى صالات

عرض الأفلام، وقاعات المحاضرات، والمكتبات، ولو كان حاسوبك على مقربة منك، فقم واضبطه على وضعية النوم؛ فلديك مساحة كبيرة من الوقت لتجد - بمجرد أن تستيقظ - أن "الديك بريدًا!".

اجعلها ظلاماً

"إيمى"سيدة مطلقة تبلغ من العمر ٣٦ عاماً، ولديها طفل من ذوى الاحتياجات الخاصة، يوقظها من نومها مرتين على الأقل فى الليلة الواحدة، تقول "إيمى": "ليس بوسعى أن آخذ قيلولة مطلقاً"، وتعود لتحدث نفسها، فتقول: "حتى اليوم الذى أنام ليلته لا أستطيع أن آخذ قيلولة فى نهاره". لكن انظروا إليها الآن فقد تعلمت أن تأخذ قيلولة، تقول إيمى: "بدأت أستخدم وسادة لأغطى عينى" وتضيف قائلة: "يعتقد الناس بأن المفترض للوسادة أن توضع مباشرة على العين، ولكن فى واقع الأمر معظم أجزائها يوضع على الجبهة، وشيئاً منها فقط يلامس العين، وقد شرعت كذلك فى ممارسة بعض تمارين اليوجا، ولكنى وجدت فى وسادتى الصغيرة ما يروى ظمأى ويحقق لى ما أريد؛ فبعد كل هذه السنين الطوال أدركت أن الإضاءة كانت هى الحائل بينى وبين القيلولة".

تخلص من الأضواء

تتخذ الأقنعة التى تساعد على النوم أشكالاً مختلفة من الأقمشة بدءاً من القناع المصنوع من البوليستر - والشائع استخدامه فى الخطوط الجوية بشكل رئيسى - وحتى القناع المصنوع من الحرير الناعم. عند شرائك للقناع عليك أن تراعى إمكانية التنفس من خلاله؛ فالقناع المصنوع من القطن - على سبيل المثال - أقل لزوجة وأكثر حرارة، وابحث عن نوع حديث به فتحات للأنف وللأذن - لا القناع الذى يجب ربطه بمؤخرة الرأس لتثبيته - حيث تعمل هذه الفتحات على تثبيت القناع حال تغيير وضعية نومك، ويتراوح ثمن النوع الجيد منه من ١٠ دولارات إلى ٢٠ دولاراً وتستطيع أن تجده فى كل مكان.

فلا تبخل وادفع المزيد من أجل تمام قيلولتك، واشتر مثلاً قناع النوم المعطر بنبات الخزامى والأقحوان من منتجات شركة "آرمو إيسنشيالز"، ويمكنك أن تحصل عليه من خلال "دريم إيسنشيال" (www.dreamessentials.com). وإن لم تكن حريصاً على النقود ففكر فى شراء قناع الماء الذى يحمى عينيك، (وعدساتك) من أن تجف أثناء القيلولة، أو فكر فى منتجات شركة "بوكى"(www.bucky.com) التى تقدم قناعاً للنوم مصنوعاً من قماش المخمل، وبه حافظة للأذن.

وقد نجح من اعتادوا القيلولة فى الماضى فى التغلب على مشكلة ضوء الشمس بسهولة، أما اليوم فقد مثَّل اختراع المصباح الكهربى تحدياً صعباً وحائلاً أمام إمكانية النوم نهاراً - على الأقل فى الحالات التى لا يكون لك فيها حق التحكم فى المفتاح الكهربى. ومن الناحية البيولوجية نقول إن المسئول هو هرمون الميلاتونين، حيث يفرز هذا الهرمون فى الغدة الصنبورية، ويعمل على المنطقة التى تقع أسفل المهاد البصرى التى تؤهل المخ لوضعية النوم، (وقد ثبتت فاعلية ثلاثة ملليجرامات من هرمون الميلاتونين - أحد المكملات الصناعية - بشكل عام فى تحسين بعض الحالات التى لها علاقة بالنوم كتعب السفر والأرق). وتعوق الإضاءة إفراز هذا الهرمون، وهذا يبرر سهولة نومنا فى الظلام بشكل أكبر، ومن أجل الإبقاء على هرمون الميلاتونين فى معدل عال، عليك بإسدال كافة الستائر وإطفاء جميع الأنوار، وإذا فشلت فى ذلك فاشتر لنفسك قناعاً يغطى عينيك، ويساعدك على النوم من خلال حجبه الإضاءة عنك.

رجاء الهدوء...

أغمض عينيك وانسجم مع ما تسمعه حولك من أصوات، أخبرنى: ماذا تسمع؟ أعتقد بأنك تسمع ضجيجاً كثيراً على الأرجح، فلقد أصبح العالم ضوضائياً لأبعد الحدود. توضح وكالة حماية البيئة أن متوسط مستوى الضوضاء الذى يبلغ ٣٥ ديسيبل (أى أقل من صوت أزيز الثلاجات) فأقل لا يتسبب فى انقطاع النوم ليلاً، ولا تسمح القوانين، باستثناء قوانين المجاملة، بحدوث أصوات عالية فى منتصف الليل، كما يفرض على حركة الخطوط الجوية الالتزام بحدود الضوضاء المسموح بها فوق المناطق السكنية، كما يستدعى إقامة الحفلات ذات الأصوات الصاخبة حضور الشرطة، ولا يسمح أيضاً لعمال التشييد والعمارة فى أن يبدءوا أعمالهم إطلاقاً إلا فى الصباح، وذلك إن لم تكن هناك حاجة ماسة للعمل ليلاً، أما أوقات الظهيرة فالصخب والضجيج حق مكفول للجميع.

ولا تقتصر عوائق النوم على مدى مستويات الديسيبل فقط، فالصوت يخرج فى شكل موجات، وعند ملاقاة موجة بموجة مقابلة، ينتج ما يسمى بمانع الضوضاء أو "الضوضاء الخفيفة"، وبما أن الضوضاء الخفيفة تحتوى على كافة الترددات، فيمكن الاستعانة بها لحجب الأصوات الأخرى؛ فأذننا مدَّربة على أن تستقبل ترددات

معينة فقط، ولكنها لا تستجيب لكافة مستويات الصوت، وقد يتعجب البعض عندما يعلم أن مستوى صوت حجرة الطائرة يبلغ ١١٠ ديسيبل تقريباً، أى أنه يماثل صوت إحدى حفلات الروك تقريباً، ولكننا لا نستطيع سماع هذا الضجيج؛ لأنه يذوب داخل الأذن فى شكل ضوضاء خفيفة، وهناك من الأجهزة الصناعية التى تسمى بكاتم الضوضاء، تقوم بهذا العمل من ملاقاة الموجات بعضها ببعض، وهى إحدى الوسائل ذات التكنولوجيا الحديثة، التى يمكن أن تختارها لتهيئ لنفسك بيئة هادئة تنعم فيها بالنوم.

وبالطبع، هناك آلاف من البشر ممن حققوا نفس النتائج بواسطة استخدام سدّادة الأذن، التى تتخذ أشكالاً عدة؛ كالفوم، والبلاستيك، والمطاط، والوبر، والسيليكون، ويتراوح ثمن الزوج منها من ٢٥ إلى ٣٠٠ دولار، وأغلى أنواع سدّادات الأذن التى يمكن استخدامها فى البر أو فى البحر، هى تلك السدادات المناسبة لأذنك، والتى تحظى بمصفاة سمعية تحميك من مستويات الضوضاء المرتفعة التى تتراوح ما بين ١٤٠ إلى ١٩٠ ديسيبل، بل ولك أن تتخيل ما وعدت به الشركة القائمة على صناعة سدّادات الأذن "أنستا مولد" - من إنتاج سدّادات مصنوعة من السيليكون يمكنها أن تقاوم الأصوات حادة الارتفاع، وتمتاز بمرونتها الكبيرة، وتقوم بتغيير لونها أو لمعانها فى الظلام! قم بمقارنة ماركات مختلفة من أنواع السدّادات، واختر ما يناسبك منها على أساس الكفاءة، والراحة، والاستمرارية، والثمن.

وضع فى الاعتبار أنه على الرغم من أن معدَّل انخفاض الضوضاء المكتوب على عبوات السدّادات من الممكن أن يكون دليلاً لك عند الشراء، إلا أن تلك الأرقام المكتوبة على العبوة تعتمد على الاختبارات المعملية، وليس الاستخدام الفعلى،كما هو الحال بالنسبة لسيارتك؛ حيث يتم تحديد الأميال التى تقطعها السيارة وبينما يختلف الرقم الحقيقى (حاجز الصوت).

درجة الحرارة:
درجات حرارة أخذ القيلولة

قد تندهش عندما تعلم أن البحث العلمى أفاد بأن درجة حرارة النوم المثلى تتراوح ما بين ٦٥ إلى ٦٨ درجة فهرنهايت؛ حيث تتسم نوعاً ما بالبرودة، ولكن اعلم أن مثل هذا المعدل هو المعدل الأمثل للنوم الليلى الطويل فقط، الذى يأتى نتيجة للانخفاض

الشديد فى درجة حرارة الجسم، ولا شك فى أن القيلولة من الناحية البيولوجية شأنها كشأن أى نوع من أنواع النوم، ولا يوجد بينها إلا فارق نوعى واحد فقط، يتمثل فى أن النوم الليلى يحدث فى القطب البارد من حلقة درجة حرارة أجسامنا، بينما تحدث القيلولة عادة فى خط الاستواء المعتدل؛ لذا حافظ على أن تجعل منظم حرارتك فى وضعية مريحة عند أخذك لقيلولة، وارتد معطفاً أو التف ببطانية، ويستحسن ألا تكون ثقيلة؛ حيث يقول العديد من الأشخاص إنهم عندما يشعرون بالدفء الشديد يطيلون النوم ويتجاوزون الوقت المقدر للقيلولة، وبرودة الجسم إلى حد ما يحتمل معها الاستيقاظ من مرحلة حركة إنسان العين السريعة، وهذا خيار جيد أمام من يريدون قيلولة تستمر إلى ما يقرب من ٤٠ دقيقة.

ولكى تسهِّل على نفسك أخذ القيلولة وأنت خارج البيت، فاذهب واشتر غطاءً من الصوف أو سجادة لليوجا، الذى يمكن لفُّهما بواسطة أى رباط، ويمكنك الحصول عليهما من معظم متاجر لوازم الرحلات والمعسكرات.

الوضعية المناسبة

كان رئيس الوزراء البريطانى "وينستون تشيرشل" يصر على منع اتخاذ أية إجراءات وقت القيلولة وكان يقول: "ضعوا عنكم ملابسكم وأووا إلى فراشكم".

وقد وجد رئيس الوزراء البريطانى فى فراشه المجاور له سبيلاً للراحة، وذلك نوع من الترف نادراً ما يحظى به بقية الشعب، إن أجسامنا تتكيف مع أماكن ووضعيات معينة من النوم، وكلما دنونا من هذه الأماكن بقدر الإمكان، ساعدنا هذا على النوم، وإن لم يكن هناك مكان متاح أمامك لتنام فيه مستلقياً، فارفع قدميك على الأقل، فها هى إحدى ركاب الطائرات الفخمة، وقد دفعت مئات من الدولارات الإضافية لتحجز مقعداً فى الدرجة الأولى؛ من أجل أن تنام مستلقية تماماً، وإذا لم يكن دخلك يتحمل مثل هذا الإسراف، فعلى الأقل حاول أن تركن بظهرك إلى الوراء، وتأكد من أن رأسك وأطرافك فى وضعية جيدة؛ لكى تحافظ على توازن جسدك، ولا يختل عندما تُشل عضلاتك وتسترخي تماماً فى مستهل النوم، وبخلاف ذلك قد تقع ضحية "الإيماء القيلولة" التى غالباً ما يتم ملاحظتها فى المواصلات العامة، عندما يستيقظ الناس من جرَّاء الهزة التى تحدث لهم عند تمايل رؤوسهم.

حديث وسادة القيلولة

تتخذ وسادة القيلولة أشكالاً وأحجاماً مختلفة، وتشكّل وضعية نومك أثناء القيلولة أساس اختيارك للوسادة؛ حيث يمكنك أن تختار الوسادة التى يمكن لفّها، والذى أحيانا ما تجد فيها جيباً داخليا به ضاغط يعمل على تبريدها أو تدفئتها، أو أن تختار تصميم NAP التى تقدمه "برووكستون"، وستجد أن ذلك النوع من الوسادات به حبيبات صغيرة تساعد على راحة الرأس بطريقة أكثر مرونة وليونة.

ويستحسن الاستعانة بوسادة السفر، عندما تستقل القطار، أو الطائرة، أو الحافلة، وتعتبر الوسادات القابلة للنفخ هى أنسب الأنواع (يمكن تخزينها وهى فارغة من الهواء وملأها به من خلال نفخات قليلة)، وغالباً ما تكون رديئة التصميم، لا تناسب رقبتك، وتسبب لها كافة أنواع التشنجات، وأفضل الأنواع التى يمكن اختيارها هو ذلك النوع من الوسادات المصنوعة من "الفوم" الحساس للحرارة، ويناسب هذا النوع وضعية رقبتك فى جميع الحالات بغض النظر عما إذا كنت نائماً، أو جالساً، أو مستلقياً، ويتراوح ثمنها فى بعض الأماكن من ١٥ إلى ٥٠ دولاراً.

العقاقير والنظام الغذائى

يتم التحكم بعناية فى تناول الكافين داخل معمل النوم، وهناك قليل ممن قد يتناولون فنجاناً من القهوة فى الحادية عشرة مساء، إلا إذا كانوا يخططون للسهر ليلاً؛ كالسهر فى المكتب مثلاً، أو فى المدرسة، أو خارج المدينة، وينبغى عليك تطبيق هذه القاعدة عند أخذك للقيلولة. ما تلك القاعدة؟ تفيد هذه القاعدة بأن تناولك للكافين يجب أن يكون قبل موعد نومك المتوقع بأربع ساعات، ويجب أن تكون حذراً من المنبهات التى تدخل فى مكونات أطعمة ومشروبات أخرى؛ كالكافيين الذى تجده فى الشاى، وفى الشوكولاتة، وفى العديد من مشروباتك الخفيفة المفضلة، وفى تلك التى تسمى "بإكسير الطاقة"، وقد تم حديثاً إجراء بحث على فتاة صغيرة، وُجد أنها نامت لمدة ٢٠ دقيقة من إجمالى ساعة ونصف كان من المقرر أن تنامها وفقاً للدراسة، وعندما سُئلت عن تفسير هذه الحالة، قالت إنها أخطأت وأرسلت فى طلب كوكاكولا خاصة بالحمية الغذائية ـ حيث اعتادت "أن تتناول واحدة كل يوم على الغداء".

أحدث صيحة

لم تتوقف إنجازات العلم فقط عند ما قام به من إيجاد تقنيات للقيلولة تتسم بمزيد من الدقة، فلقد أسهم أيضاً فى إحداث ثورة فى المنتجات المتعلقة بالنوم، فعلى عكس ما قام به المفكرون المبدعون فى الماضى من اعتمادهم على بعض الحيل كى توقظهم من قيلولتهم، يمكنك اليوم أن تستفيد من وجود مجموعة من المنتجات الشيقة المزودة بأحدث التقنيات، لتنعم بمزيد من الراحة فى قيلولتك.

١."**جهاز الاستيقاظ الهزاز**". أحد ابتكارات تقنيات الاستيقاظ، يرسل هذا المنبه الاهتزازى ذبذبات نابضة قوية تتسبب فى ضوضاء توقظ بها النائم، وهذا المنبه فى حجم الجيب؛ لذا يعتبر من أفضل الأشياء التى يمكن أن يستعين بها من يعانون من صعوبة فى السمع، أو من يريدون أن يتجنبوا ضغط الرنين الكهربى المرتفع فى آذانهم عند أخذهم للقيلولة.

٢."**جهاز الاستيقاظ الذكى**". من خلال تزويد هذا المنبه بتقنية تصوير النوم المتعدد، الذى يقرأ الإشارات الكهربية للمخ لتحديد مرحلة النوم، يمكن برمجته لإيقاظك إذا كنت فى مرحلة نوم خفيفة،كما سيخلصك من خمول ما بعد النوم.

٣."**جهاز كاتم الضوضاء**". "إذا لم تناسبك سدَّادات الأذن العادية، فادفع ما يقرب من ٢٠٠ دولار، واحصل على جهاز الضوضاء البيضاء الذى يوضع على الأذن، وسيقوم إلكترونياً بحجب جميع الضوضاء الخارجية عنك.

٤."**أجهزة التنبيه الخفيف**". هذه النوعية من المنبهات مزودة بتقنية تجعلها على دراية بوظيفة هرمون الميلاتونين واستجابة الجسم للضوء، فتجعلك تستيقظ بسلاسة من خلال "محاكى الشروق" الذى يزيد من مستويات الإضاءة شيئاً فشيئاً، ادفع بضعة دولارات أخرى، واحصل على محاكى الشروق (الذى سيساعدك على النوم أيضاً).

٥. "**وسائد صوتية**". يمكنك الآن فى ظل التقدم الكبير فى صناعة الوسائد أن تجد لنفسك وسادة صوتية خاصة بك (تخرج أصواتاً عديدة؛ بدءًا من الأصوات الموسيقية وحتى الموجات التصادمية). يخرج صوتها من سماعات دقيقة موضوعة داخل الوسادة، ومرفقة بمشغل اسطوانات ـ دون الاستعانة بأسلاك؛ تسبب ارتباكاً أو سماعات للأذن.

٦."**جهاز خوذة الأحلام**". هذا الجهاز يجمع بين كل المزايا، فهو قناع للنوم ووسادة كاتمة للصوت، وبه جيوب ملفوفة جميعها فى غطاء واحد للرأس؛ لحفظ الأشياء الثمينة، فهو أفضل ما يمكن أن يقتنيه معتادو القيلولة فى الرحلات.

وبما أنك من معتادى القيلولة الذين يتسمون بالحرص عند شرائهم للأشياء، فعليك أن تعلم أنّ أى منتج جديد يحدث جدلاً وضجة كبيرة عند طرحه فى السوق، ليس بالضرورة أن يحسّن من أخذك للقيلولة، فأحياناً كثيرة ما تأتى البيانات العلمية لتخالف ما يدّعيه صانعو تلك المنتجات، ونستشهد فى هذا الصدد بأحد الأجهزة الصوتية "المبرمجة عصبياً"؛ حيث ادّعى القائمون على صناعتها أن فوائدها لا يمكن تحقيقها "إلا نظرياً"، ولا نعنى بهذا أن الأصوات الموسيقية، أو أية أصوات غيرها لا تدفع المرء للنوم، ولكن رسالتنا لك هى أنك قبل أن تدفع ١٥٠ دولاراً لتشترى جهازاً ذا تقنية لم تثبت صحتها، انظر هل لك فى أن تحصل على نفس نتائج هذه التقنية، أو أفضل منها من خلال أسطوانة ثمنها ١٠ دولارات تستمع من خلالها لموسيقاك المفضلة الباعثة على الاسترخاء.

ويعتبر النيكوتين هو الآخر أحد منبهات الجهاز العصبى المركزى، الذى يؤثر تناوله على عملية النوم الطبيعى، وعلى الرغم من اختلاف تأثيره وفقاً لعدد السجائر التى يتم تدخينها، فإنه يظل نشطاً فى مجرى الدم من ساعة إلى ساعتين، مما يصعّب من أخذ قيلولة فى ذلك الوقت.

بالإضافة لذلك هناك العديد من الوصفات الطبية، والأدوية التى يأخذها المرء دون استشارة الطبيب؛ كالفيدرا (وهو نبات يدخل ضمن مكونات أحد أشهر أدوية البرد)، والأقراص الخاصة بالحمية الغذائية، ومضادات الاكتئاب، وأجزاء صغيرة من النيكوتين، إلى جانب عدد آخر من المنتجات التى تعمل على تخليص الجسم من النيكوتين، تؤثّر جميعها بالسلب على إيقاع النوم الطبيعى، وبالطبع هناك العديد ممن تستلزم صحتهم تناول هذه العقاقير ويصفها الطبيب لهم، وفى تلك الحالات، إذا تم أخذ القيلولة بين الجرعات فلن يشعر المرء بتأثير الجرعة الأولى، ومن الممكن أن يأخذ الجرعة التالية فور استيقاظه.

ومن مفارقات القدر، أن المهدئات المرفق بها تحذيرات بشأن القيادة وتشغيل الآلات الثقيلة، تعمل هى الأخرى على الحيلولة دون القيلولة، وكذلك النوم غير المتواصل (انقطاع أو تقليل دورة النوم الطبيعى)، الذى يحدث تلقائياً عند تركك للمهدئات، سيؤثر هو الآخر على قدرتك فى أن تأخذ قيلولة؛ حيث يخرج إيقاع الجسم عن مساره، فلنأخذ على سبيل المثال أشهر هذه المهدئات:الكحول، ولكن عليك أن تعلم أن هذا المشروب الكحولى لن يلبث إلا أن يتحول إلى نوع من أنواع المنبهات، وبناء عليه

فسوف يوقظك من النوم قبل أن يسترد جسدك تمام عافيته، ومهما كانت الفوائد التى تحصل عليها من النوم فى هذه الحالة، فلن تصل إلى الحالة التى تنام فيها دون تناول العقاقير. بعبارة أخرى، لا توجد فائدة تحصل عليها من النوم فى هذه الحالة سوى تخلُّصك من آثار ما تناولته من عقاقير فقط؛ لذا من المحتمل أن تشعر بتحسُّن رأسك عماَ كانت عليه من تثاقل قبل أن تشرع فى تناول الشراب! عزيزى ليست هذه بمحاضرة عن مخاطر تناول الكحوليات وتعاطى العقاقير، ولكن انتبه إلى أن كل ما تدخله إلى جسدك يؤثر على دورة النوم لديك، ويقظتك، وعلى القيلولة.

وهناك من الأطعمة أيضاً ما يعوق أخذ القيلولة، فيجب تجنب تناول السكر قبل أخذ القيلولة؛ "فارتفاع نسبة السكر" تزيدك يقظة بدلاً من النوم، أما السكر المنقى، الذى يمدك بأسرع وأقوى جرعة من الطاقة يمكن الحصول عليها، فهو بالطبع أسوأ ما يحول دون القيلولة. (وفى الظروف العادية، قد تتكسر الكربوهيدرات - الخبز، والمكرونة، والبطاطس - على نحو سريع فى الجسد، وتتحول إلى سكريات بسيطة لها نفس تأثير السكر، وإن كان تأثيرها أضعف قليلاً)، أما الأطعمة التى تدخل الدهون فى مكوناتها، فتحتاج إلى عملية هضم كبيرة، ومن ثم يعوق عسر الهضم أو قرحة المعدة، التى تعقب تناول مثل هذه الأطعمة من أخذ القيلولة؛ لذا كن حذراً من الوجبات السريعة التى تحصل عليها قبل أخذ القيلولة. وأخيراً، عليك أن تعلم أن تناول مزيد من السوائل أو أى أنواع أخرى من مُدِرَّات البول ستؤدى إلى انقطاع نومك... وبالطبع، فإن سبب ذلك واضح لا يحتاج إلى تفسير.

هل يعنى هذا أن كل من يأخذ القيلولة ينبغى عليه أن يعتاد الجوع؟ بالطبع لا! فالجوع بلا شك مدعاة للاستيقاظ. إذن ماذا تبقى لنا لنأكله؟ إنه البروتين، نعم فالبروتين يتم هضمه فى الجسم على نحو بطىء، ويمد جسمك بطاقة تستمر معك فترة طويلة، وهناك من الأطعمة ما هو غنى بالحامض الأمينى "تريبتوفان"؛ كالدجاج الرومى، والجبنة، وجوز الهند؛ حيث تؤدى هذه الأطعمة إلى إفراز هرمون الملاتونين، ويستدعى النوم بالفعل، ويساعد الكالسيوم أيضاً المخ على إفراز هرمون الميلاتونين من التريبتوفات، ومن ثم فإن إضافة اللبن، والجبن، والزبادى إلى مائدة طعامك، سيزيد من فاعلية هذه الأطعمة، وهناك أطعمة أخرى يستحب تناولها لمن يأخذ القيلولة، وتشمل التوفو، وحليب الصويا، وجوز فول الصويا، والمأكولات البحرية، واللحوم الخالية من الدهن، والدواجن، والحبوب بأنواعها، والبقوليات، والأرز، والحمص، والعدس، والبيض، وبذور السمسم. حقاً إنها لمأدبة فاخرة!

حرر ذهنك، تأتك القيلولة

لا يزال هناك من الناس من يجد صعوبة فى أن يأخذ قيلولة على الرغم من خلو نظامهم الغذائى من المنبهات وتمتعهم بالمناخ الأمثل الداعى إلى أخذ قيلولة - ويرجع ذلك بشكل كبير إلى عدم صفاء أذهانهم، فلو كان ذهنك مشغولاً بأفكار ومعتقدات سلبية عن القيلولة فلن يعنيك جودة المناخ أو الظروف التى قد تأخذ فيها قيلولتك - بل من الممكن أن تأخذها وأنت فى وسط مفترق أحد الطرق المكدسة بالزحام، لقد حان الوقت لمواجهة ما يقبع داخل رأسك من آفات، وتطهيرك منها من خلال الوقوف على أشهر الأعراض المَرَضية المعروفة بالكره المعرفى الشديد للقيلولة، الذى يشير إلى ما يجول بخاطرك من أفكار تؤثر على جسمك، وتجعله يمتنع عن السير على النمط المعتاد للنوم، وفى سبيل القضاء على هذا العرض سنشن هجوماً يرتكز على ثلاثة محاور: التحديد، المواجهة، الاستبدال.

١ . **التحديد.** قبل أن تخطو أى خطوة فمن المهم أن تحدد إذا ما كانت هناك أفكار أو معتقدات سلبية تجول بخاطرك من شأنها أن تحول بينك وبين أخذ القيلولة، كما عليك أن تعرف أيضاً من أين جاءت لك هذه الأفكار، أو المعتقدات، ومن بثها لك.

٢ . **بمجرد أن يصير ذهنك كتاباً مفتوحاً**، فيمكنك معالجته من خلال المعلومات القائمة على البحث، وتلك المعلومات المستمدة من الطب، فقط من خلال هذه الطريقة ستكون قادراً على أن تفهم أن تصوراتك الخاطئة ليست بالتصورات الحقيقية، ولا هى بالمجدية.

٣ . **الاستبدال.** بعد تخلُّصك من هذه التصورات الخاطئة، لا تترك ذهنك خاوياً، بل املأ الفراغ الذهنى القديم بمزيد من الأفكار الإيجابية عن القيلولة.

سترى فيما يلى أشهر العوائق النفسية التى تحول دون القيلولة، ولو حصل ذات مرة أن حدثت نفسك بشىء منها ... فلا بأس من ذلك! ستتعرف معنا كيفية التغلب عليها.

"القيلولة تورث الكسل".

كيف ونحن نرى أن بعضاً من أكثر الشخصيات التى عُرف عنها كدُّها وتعبها فى التاريخ ـ الزعماء الوطنيون، العلماء، والمدراء التنفيذيون، ونجوم السينما ـ وقد استعانوا بالقيلولة باعتبارها أداة تمنحهم مزيداً من العمل كل يوم. وكما أوضحت أحدث تكنولوجيا تصوير المخ، فإن ذهنك يستمر يقظاً يزاول أعماله حتى فى حالة راحة جسدك.

استبدل هذه العبارة بعبارة: **"القيلولة تعنى لى مزيداً من الإنتاجية".**

"ليس لدىّ وقت للقيلولة".

عليك أن تنظر حولك وأنت على مكتبك فى العمل فى الساعة الثالثة ظهراً، لن تقع عيناك فى الغالب على خلية نحل تتسم بالجد ويعلوها النشاط، بل سترى مجموعة من الموظفين يفحصون بريدهم الإلكترونى أكثر من مرة وقد بدا التعب والإرهاق الشديد فى عيونهم. فكما قال "وينستون تشيرشل" ـ واحد من أعظم من اعتادوا القيلولة ـ : "لا تعتقد أن نومك فى النهار سيقتطع من مساحة عملك، بل على العكس ستمكنك القيلولة من زيادة مساحة العمل، فمع القيلولة ستحصل على يومين فى يوم واحد... أو قل يوم ونصف على الأقل"، وقد أيدت أحدث الأبحاث العلمية صحة ما قاله "تشيرشل".

استبدل هذه العبارة بعبارة: **"لدىّ يوم حافل بالعمل، أنا فى حاجة إلى قيلولة".**

"لم أفعل ما أستحق به القيلولة".

هل تستحق أن تأكل؟ أن تتنفس؟ لا يجب النظر إلى أى من الوظائف الطبيعية ـ بما فيها القيلولة ـ على أنها منحة، كفاك خداعاً لنفسك.

استبدل هذه العبارة بعبارة: **"أنا أمارس حقى الأصيل فى أخذ القيلولة".**

"ما من شىء يعود علىَّ بالنفع من أخذ قيلولة لمدة عشرين دقيقة، إذن لماذا أنزعج؟".

بإمكانك أن تستفيد من قيلولة قصيرة لا تتجاوز مدتها خمس دقائق فقط، فالقيلولة التى تقل مدتها عن عشرين دقيقة تزيد من يقظتك، وتحسن مهاراتك البدنية، وتعزز

من قوة تحملك، وتقلل من الضغط؛ فقد أوضحت الدراسات الجامعية أن قيلولة مدتها خمس عشرة دقيقة بعد الغداء كفيلة بزيادة اليقظة وتحسين الأداء.

استبدل تلك العبارة بعبارة: "**فى أقل من عشرين دقيقة، سأستعيد يقظتى لأنعم بها على مدار اليوم**".

حسناً، لقد أصبحت صافى الذهن ومستعداً للقيلولة

بما أنك قد ابتعدت أمداً طويلاً عن أخذ القيلولة، فلا تنزعج إذا واجهت صعوبة فى محاولتك الأولى عند رجوعك إليها مجدداً، هل تتذكر أول مرة مارست فيها التمارين الرياضية؟ فقد كان هو الآخر يوماً صعباً، منذ زمن طويل وأنت لم تأخذ قيلولة، وقد افتقدت التمرين، لا تحمِّل نفسك مزيداً من الضغوط، فلسنا فى رياضة أوليمبية، وليس هناك من لجنة تحكيم لتقييم أدائك.

استعرض ما تعلمته فى الفصل السادس عن أخذ القيلولة المثلى، وكيفية تطبيقها على احتياجاتك الخاصة، سترى بالأسفل ما يذكِّرك بفوائد كل عنصر من عناصر النوم؛ وذلك بهدف مساعدتك على استخدام عجلة القيلولة.

	الفوائد
المرحلة الثانية	• تقلل من النعاس • تقوى اليقظة • تزيد التركيز. • تعزز الأداء الحركى • تحسِّن الحالة النفسية
مرحلة النوم العميق	• تزيل المعلومات عديمة النفع • تحسِّن من استدعاء الذاكرة الواعية • تعيد تأهيل الأنسجة

مرحلة حركة إنسان العين السريعة	• تلهمك مزيداً من الرؤى الإبداعية • تحسّن الذاكرة العاطفية • تُذّكى العملية الحسية والإدراكية • ترفع كفاءة الذاكرة فيما يتعلق بالمعلومات المعقدة

ثبِّت نظام أخذك للقيلولة على مدار الأسبوعين المقبلين، واحسب عدد الأيام من أجل أن تتوقع التحسينات التى ستكتشفها خلال تقييمك المقبل، بعد انقضاء هذين الأسبوعين.

أما زلت مستيقظاً؟ واصل القراءة ...

تحتاج القيلولة ـ شأنها شأن أى شىء آخر ـ إلى الراحة الذهنية والبدنية، وكلما ازداد حملك عليها ازدادت صعوبة، والفكرة هنا هى أنه يجب عليك أن تبتعد، وتفسح المجال لجسمك لكى يتصرَّف على طبيعته.

ولكى تستطيع المداومة على فعل ذلك، أقترح عليك طريقة تعتمد على فكرة التخلص من الحساسية بشكل منهجى، ولا تشتمل هذه الطريقة فقط على تهيئة الجسم بدنياً؛ حيث تحدث مجموعة من السلوكيات والعمليات عند أخذ القيلولة تستدعى ذلك، بل هى قادرة أيضاً على تخليصك مما تشعر به من أحاسيس مزعجة أو مقلقة تكونت لديك نتيجة أفكار أو تجارب عايشتها سابقاً، وهذه الطريقة مجدية لمبتدئى القيلولة وللمقيِّلين السابقين، وهم الذين تخلوا عن القيلولة بطريقة ما، ويواجهون صعوبة فى أن يجعلوها جزءاً من نمط حياتهم مرة أخرى.

ابدأ ببساطة فى الاستلقاء أو الجلوس للوراء، أغمض عينيك (إن لم تشعر براحة حال إغماض عينيك فلا بأس، استمر على ما أنت عليه وستشعر بالراحة لاحقاً)، خذ أنفاساً عميقة، وأطل مدة كل منها، استنشق النفس فى خمس ثوان وأخرجه فى خمس أخرى، لو شعرت بأن أخذ القيلولة أمر غير مألوف لك حقاً، فيمكنك ببساطة أن تتخيل أنك تأخذ قيلولتك نهاراً فى جو لطيف تشعر فيه بالأمان، ولو شعرت أيضاً فى أى وقت بالخوف أو عدم الراحة، يمكنك أن تهيئ وضعك حتى تتأكد من أن كل شىء على ما يرام، ثم تعود إلى ما كنت عليه مرة أخرى.

ابدأ بممارسة هذا التمرين خمس دقائق يومياً، وأضف خمس دقائق فى كل يوم آخر، لا تشغل بالك بشأن النوم، فقط استلق أو عد بظهرك للوراء حتى تشعر بمزيد من الراحة عما كنت عليه فى بادئ الأمر، داوم على ذلك، وانتبه إلى عوائق القيلولة، وأهم من ذلك أن تشعر بالرضا تجاه ما تفعله، إنك الآن تنشئ شبكة من الارتباطات الإيجابية حول هذا النشاط، وتقلل من الارتباطات السلبية، ومن المحتمل جداً أنك ستنام فى غضون أيام قليلة دون أن تلقى بالاً لهذه المسألة، فالنوم الصغير - مرحلة النوم الأولى القصيرة - يحدث غالباً فى ظل هذه الظروف، فقد أفادت التجارب التى أجريت على بعض الأشخاص فى المعمل أن من استيقظ منهم أثناء تلك الفترة أصرَّ على أنه لم ينم، على الرغم من أن مخطط كهربية دماغهم يظهر بوضوح خلاف ذلك.

انظر خلفك الآن، من المحتمل أن تكون قد اجتزت - دون أن تدرى - خطوة مهمة فى طريقك لتصبح أحد المقيلين.

١٦ خطوة تساعدك على النوم

كوسيلة أخيرة تساعدك على أخذ القيلولة، حاول أن تجرِّب ممارسة تمارين الاسترخاء المثبتة طبياً، والواردة فى الصفحات التالية.

تشتمل طريقة هذه التمارين على مجموعات يتم خلالها شد واسترخاء العضلات، وتختلف طريقة أداء كل مجموعة عن الأخرى وفقاً للوقت التى تُمَارَس فيه تلك التمارين، ولكن عموماً يتم البدء بالأطراف السفلى، والانتهاء بالوجه والبطن والصدر، ويجب أن تستغرق فترة ممارسة التمارين من عشرين إلى ثلاثين دقيقة فى المرة الأولى؛ ومع مداومتك على ممارسة التمارين، يمكنك أن تقلل مدتها لتصبح من خمس عشرة إلى عشرين دقيقة. قد تحتاج إلى تسجيل هذه التمارين على شريط تسجيل صوتى؛ لكى تعجِّل من سرعة جلسات التمارين الأولى أو أن تشترى شريطاً يحتوى على تمارين استرخاء متقدمة للعضلات، ويجد العديد من الأشخاص أن بإمكانهم أن يعتمدوا على ذاكرتهم عند ممارستهم تلك التمارين.

يمكنك أن تمارس هذه التمارين جالساً، أو مستلقياً، ولو أمكن، فارتد ملابس مريحة، وقم بأداء هذه التمارين فى مكان هادئ وخال من أى شىء قد يشتت انتباهك. حافظ على طريقة تنفُّسك فى كل تمرين؛ خذ شهيقاً عند شد عضلاتك، وأخرج

زفيراً عند استرخائها، والمثالية فى التمرين تتطلب أن تأخذ شهيقاً من فمك. (ابدأ بأخذ أنفاس قليلة، واشعر باتساع بطنك، وارتفاع صدرك عند إخراج الهواء).

شد عضلاتك من سبع إلى تسع ثوان لكل مرة، واسترخ بعدها، عندما تسترخى عضلاتك، حاول أن تركز على التغيرات التى تشعر بها فور استرخائك بعد إنهاء مجموعة تمارين العضلات، وقد يكون التخيل مفيداً إلى جانب استرخاء العضلات؛ على سبيل المثال تخيَّل أن جسمك لا يعانى من أى شعور بالضغط، امنح نفسك من عشر ثوان إلى عشرين ثانية من أجل أن تسترخى بين كل تمرين.

تم تقسيم الست عشرة خطوة إلى أربع مجموعات، يمكنك أن تجد أن هناك من المجموعات من تزيد فى أهميتها عن الأخرى، ومن خلال تحديد هذه المواطن، سوف تفتح الباب لكى تصبح شخصاً يشعر بمزيد من الراحة فى جميع أنحاء بدنه.

هل أنت مستعد؟ هيا بنا نبدأ:

١. تمارين الأطراف السفلى

١. شد الأرداف عن طريق ضم بعضهما إلى الأخرى. شد...، ثم استرخ، تخيل تفكك عضلات أردافك وليونتها.

٢. شد جميع عضلات فخذيك التى تنتهى عند ركبتيك (قد تضطر إلى شد أردافك عند شد فخذيك؛ وذلك لأن عضلات الفخذ تتصل بالحوض) شد، ثم استرخ، اشعر بتخلص عضلات فخذيك من الإرهاق وباسترخائها التام.

٣. شد عضلات سمانة ساقك من خلال شد أصابع قدميك (احذر عند انثنائك لكى لا تصاب عضلاتك بالتشنج). شد ... ثم استرخ.

٤. شد قدميك من خلال ثنى أصابع قدمك للأسفل. شد... ثم استرخ.

تمارين الجذع

٥. شد كتفيك من خلال رفعهما كما لو كانا يلامسان الأذن. شد... ثم استرخ.

٦. شد العضلات التى تحيط كتفيك من خلال دفع عظم كتفيك للوراء كما لو كانا يلامسان بعضهما البعض. شد... ثم استرخ، وبما أن هذه المنطقة من الجسم على وجه التحديد دائماً ما تكون مشدودة، فمن الممكن أن تعيد التمرين مرة أخرى.
٧. شد عضلات صدرك من خلال أخذ نفس عميق. شد... ثم أخرج هذا النفس ببطء. تخيل أن أى توتر زائد فى جسمك يخرج أثناء الزفير.
٨. شد عضلات بطنك من خلال شفطهما إلى معدتك. شد... ثم استرخ. تخيل موجة من الاسترخاء تنتشر فى جميع أنحاء بطنك.
٩. شد أسفل ظهرك من خلال تقوسه، (ولا يجب عليك أداء هذا التمرين إذا كنت تعانى من ألم فى هذه المنطقة). شد... ثم استرخ.

٣. تمارين الرأس والرقبة

١٠. شد عضلات جبهتك من خلال رفع حواجبك إلى أقصى درجة ممكنة. شد.... ثم استرخ. تخيل أن عضلات جبهتك أصبحت أكثر ليونة وسلاسة.
١١. شد العضلات الموجودة حول عينيك من خلال إغلاق جفونك بإحكام. شد.... ثم استرخ. تخيل إحساساً بالراحة تشعر به فى كل مكان حول صدغيك.
١٢. شد فكيك من خلال فتح فمك على نحو واسع تمتد معه العضلات حول رزة فكك. شد... ثم استرخ. دع شفتيك مفتوحتين إلى حد ما واسمح لفكيك بالانفكاك.
١٣. شد العضلات الموجودة فى مؤخرة رقبتك من خلال جذب رأسك برفق إلى الوراء، ركز فقط على شد عضلات الرقبة. شد... ثم استرخ. وبما أن هذه المنطقة على وجه التحديد دائماً ما تكون مشدودة، فمن الجيد أن تعيد هذه السلسلة من تمارين الشد والاسترخاء.

٤. الأطراف العليا

١٤. اقبض كفيك. شد... ثم استرخ.

١٥. شد عضلات ذراعيك من خلال شد ساعديك تجاه كتفيك "حيث تتكون عضلة" فى كل من الذراعين.

١٦. شد عضلاتك ثلاثية الرؤوس ـ العضلات الموجودة على الجانب الأسفل من عضدك ـ من خلال بسط ذراعيك وتثبيت مرفقيك. شد... ثم استرخ.

حافظ على حماسك!

مرة أخرى نذكرك بألا تتوقع حدوث المعجزات، فالبطء هو السمة المميزة لتغيرات الحياة الأكثر تأثيراً واستمرارية، كن صبوراً، واصطبر على نفسك، كرر تقييمك كل أسبوعين بصفة دورية لتعيد تأهيل صحتك وتحقق طفرة كبيرة فى مسيرتك، داوم على عمل هذا التقييم البسيط وسيظل معك من قيلولتك الأولى إلى العاشرة ، ومن خلال هذا كله، سيتحقق لك موفور الصحة، ويدفعك إلى أفضل الحالات النفسية، ويزيد من قوة مخك، ويعزز من قوة تحملك، وبدلاً من حاجاتك المستمرة لمزيد من النوم لكى تحصل على هذه الفوائد، كما يميل الناس للاستعانة بالمواد الكيماوية فى سبيل ذلك، يمكنك الآن أن تقضى وقتاً قصيراً عند أخذك للقيلولة؛ لأنك تعلمت كيف تنام بإرادتك، وصارت قيلولتك تتسم بمزيد من الكفاءة، فالتحسُّن ـ كما يشهد أى مخضرم من مخضرمى القيلولة ـ يأتى مع مرور الوقت.

ويمكنك أن تضفى على مغامرتك فى الحصول على العافية من النوم ـ مزيداً من التشويق والمرح من خلال دعوة زوجك، أو أحد أفراد أسرتك، أو رفاقك لمشاركتك فيها. ابق على اتصال معهم بانتظام من أجل التشجيع والدعم المتبادل، والتمس النصيحة من طبيبك، وإخصائى الحمية الغذائية، وإخصائى العلاج الطبيعى، ومدرب التمارين، فهم غالباً ما يكونون مصدراً للدعم، ولبث روح الأمل. لا تقلق إذا ما فاتك التمرين ليوم أو يومين، وعاود الالتزام بجدولك من جديد، فليس الفشل بقرين لمن ارتكب خطأ أو سها سهواً، بل هو قرين من نأى بجانبه وابتعد عن المحاولة، وتذكر ليس هناك ما يعرف بإجابات صحيحة أو خاطئة، فلسنا فى مسابقة، ما من أحد سيقوم باستبعادك أو يصوت علي نفيك، فالجميع معنا فائز، والجائزة هى السعادة ووافر الصحة، هيا استمتع؛ هنيئاً لك!

القيلولة فى ظل ظروف قاسية:

تعرَّف على قوة القيلولة

"ها أنا ذا أجلس الآن بعد أن أنهيت رحلتى وقد خارت قواى، لقد كان أمراً شاقاً بالنسبة لى... حيث لم تزد مدة نومى على عشرين دقيقة فى كل ليلة، ومن المحتمل أنها لم تتخط خمس عشرة دقيقة فى الليلة الأولى، ولم تتجاوز على ما أعتقد الساعتين فى آخر أربع وعشرين ساعة... "

لـ "إيلين ماك آرثر" ــ من كتاب A SHIPS LOG KEPT

حصلت "ماك آرثر" فى عام ٢٠٠١ على لقب أسرع امرأة تبحر بمفردها حول الكرة الأرضية، وفى فبراير من عام ٢٠٠٥، حققت "ماك آرثر" رقماً قياسياً جديداً؛ حيث أبحرت حول الكرة الأرضية هذه المرة فى واحد وسبعين يوماً وأربع عشرة ساعة وثمانى عشرة دقيقة وثلاث وثلاثين ثانية، لتحطم بذلك الرقم العالمى السابق بفارق يوم واحد، وتصبح أسرع امرأة تحقق هذه المدة التى تعد بمثابة إنجاز عالمى، وقد استلزم لتحقيق مثل هذه الطفرة الرهيبة التى حققتها هذه المرأة - توافر القدر الكافى من الانتباه من أجل أن تتحكم فى سير اتجاه السفينة وظروف الطقس... إلخ، فحتى لو نام المرء لمدة أربع ساعات، فى ظل صراعه مع بحار هائجة وجبال ثلجية عملاقة ورياح عاتية، لن يكوِّن قدراً كافياً له من النوم، بل قد يؤول به الأمر إلى كارثة (وهذا ما حدث مع "ماك آرثر"؛ حيث اصطدمت سفينتها تقريباً بأحد الحيتان)؛ ولهذا السبب نقول إن الإنجاز الذى حققته "ماك آرثر" لم يكن إنجازاً على صعيد الملاحة البحرية فقط بل انجازاً أيضاً فيما يتعلق بقدرة المرء على التحمل، ولكن فى العالم الواقعى لا نطبق - أو لا نستطيع - أن نطبق القواعد القديمة.

وعندما نتحدث عن استكشاف حدود قوة القيلولة، نجد أن هناك كثيراً جداً بالفعل إلى جانب "ماك آرثر" يمكن الحديث عنهم، فها هو المليارديرالمغامر "ستيف فوستيت" وقد حلق بطائرته فجاب أرجاء العالم ببراعة متناهية، ولم يحصل سوى على القدر اليسير من النوم، ففى عالم ٢٠٠٦، قام "فوستيت" بأطول رحلة طيران مستمرة عرفت فى تاريخ الملاحة الجوية، فقد حلق بطائرته مسافة ٢٦٣٨٩ ميلاً فى حوالى ٧٦ ساعة، وكان زاده فى هذه الرحلة عدة قيلولات مدة كل منها خمس دقائق إلى جانب مخفوق لبن مخصوص له.

وينبغى لأى عالم يحفظ للنوم قدره أن يبادر قائلاً: "لا تحاول أن تفعل مثل هذا فى بيتك". فما من شىء يمكنه أن يحل بديلاً عن النوم الحقيقى الذى تحصل فيه على كفايتك من النوم، ولكن أحياناً وفى ظل ظروف طارئة، تكون القيلولة هى كل ما يمكن للمرء أن يفعله، فكّر مثلاً فى الجنود أثناء خوض المعارك، ورجال الإطفاء بين لهيب النيران، ورجال الإنقاذ إثر كارثة ما، أو العاملين فى أحد المستشفيات فى حالة الطوارئ، فالنوم الليلى ليس خياراً متاحاً أمام هؤلاء جميعاً.

وحتى فى الظروف التى تقل صعوبتها نوعاً ما، فلنقل مثلاً ـ عند إتمام وتسليم أحد المشروعات فى مدة زمنية قصيرة ـ يجد رجال هذا المشروع أنه من المستحيل الحصول على النوم الليلى الصحى.

ومن الناحية البيولوجية، لا يمكن للمرء أن يبقى مستيقظاً على مدار عدة أسابيع، والطيور المهاجرة على خلاف الإنسان، يمكنهم الطيران لآلاف الأميال دون توقف أو نوم فى سبيل الوصول إلى وجهتهم، فالآلية الداخلية التى تمكّنهم من فعل هذا ليست موجودة بدرجة كبيرة عند البشر، والآن سنتجاوز سوياً حدود النوم الليلى الصحى لنجيب على هذا السؤال: "إلى أى مدى يمكننى أن أعزز من قيلولتى، وما هى أكثر الطرق كفاءة لتحقيق ذلك؟". رجاء استعن بتلك المعلومات وثق بنا.

هل الحل فى القيلولة الخارقة؟

منذ عهد ليوناردو دافينشى ـ واحد ممن اعتادوا أنماط النوم غريبة الأطوار ـ ونحن نرى وجوداً لجداول النوم القاسية، ولم نجد هناك إلا القليل ممن عملوا على زيادة وعى الناس بالتطبيقات العملية لمثل هذه الجداول بصورة أكبر مما قام به باحث علوم النوم فى جامعة هارفارد "كلاوديو ستامبى"؛ فقد أجرى "ستامبى" ـ فى بداية

الثمانينيات ـ العديد من الاختبارات الدقيقة على مدى قدرة تحمُّل المرء؛ وذلك من خلال التحكم فى جداول النوم والاستيقاظ، وقام بمتابعة مهام اليقظة واتخاذ القرار على نحو مستمر من أجل تحديد أقل كمية نوم مطلوبة؛ للحفاظ على الأداء المثالى على مدار أطول فترة وقت ممكنة.

وانتهى "ستامبى" إلى وضع نظام يعرف "بالنوم فائق القصر متعدد الأطوار". وفكرة هذا النظام قائمة على الاستعاضة عن النوم الليلى بعدد من الغفوات تتراوح مدتها من ٢٠ إلى ١٢٠ دقيقة؛ حيث يبقى المرء على مدار عدة أسابيع لا ترى عيناه النوم إلا فى هذه الغفوات، وخرج "ستامبى" بفكرته من نطاق المعمل ليطبِّقها على أرض الواقع، فتوجه إلى البحر، وطبَّق هذا النظام على أكثر من مائة لاعب بحار أثناء خوضهم المنافسات، وفى ظل وجود هرمون الأدرينالين الذى يتم إفرازه نتيجة شعور اللاعبين بالخوف من المسابقات، أوجد هذا النظام (المتحكم فى قلة النوم)، فمنح اللاعبين حالة ذهنية مكَّنتهم من صنع الأعاجيب التى يعجزون عن تحقيق مثلها مرة أخرى فى ظل الظروف الطبيعية.

ويأتى برنامج النوم متعدد الأطوار على أنماط عدة، ولكن النمط العام يستلزم تقسيم اليوم إلى ثلاثة أجزاء، فقد استطاع الأفراد التى شملتهم التجربة من خلال النوم لمدة تسعين دقيقة فى كل جزء من هذه الأجزاء، أى كل ثمانى ساعات "أى يوم صغير" أن يحافظوا على أعلى مستوى للأداء، على الرغم من أن مجموع ساعات نومهم طوال اليوم لم يتجاوز أربع ساعات ونصف الساعة، وإذا احتجت لمزيد من الوقت فلا بأس فى أن تقلل من زمن القيلولة التى تستغرق تسعين دقيقة، ولكن من الأفضل أن تحرص على تقسيمك لليوم كل ثمانى ساعات، كما هو. ففى واقع الأمر، تستدعى بعض المواقف ـ كسباقات البحر المفتوحة مثلاً ـ عدداً من الغفوات تتراوح مدة كل منها عشرين دقيقة أو أقل؛ حيث كانت تلك هى الإستراتيجية الناجحة لمعظم الفرق الفائزة التى شملتهم دراسة "ستامبى"، على الرغم من جدوى بعض الإستراتيجيات الأخرى، على سبيل المثال أن يكون مجموع ساعات عدد الغفوات ثلاث أو أربع ساعات على مدار اليوم.

وشأنه شأن بعض أنواع العقاقير الطبية التى تحظى بشعبية كبيرة، تحوَّل نظام النوم فائق القصر متعدد الأطوار ليصبح سمة مميزة لغرف النوم فى الجامعات، كما أصبح هذا النظام معروفاً أيضاً على صفحات الإنترنت باسم القيلولة الخارقة. وقد اختار الطلاب ـ الذين قدموا أنفسهم لحقل التجربة فى دراسة الحرمان من

النوم إلى جانب آخرين ـ أن يأخذوا القيلولة التى ليس لها وقت محدد، وقاموا بعرض تجربتهم هذه على صفحات الإنترنت، ولكن قبل أن تلقى بالحذر وراء ظهرك، تذكر أنَّ مثل هذا البرنامج ـ حتى فى أحسن الأحوال ـ لا يدوم لفترة طويلة وفوائده ليست كتلك التى ينعم بها من لهم جدول مناسب للنوم، فهذا البرنامج مثله مثل الجرى فى سباق الماراثون، أو تسلق قمة إيفريست، يحتاج لتدريب جيد وفترة تأهيل كبيرة، فبدون النصيحة المهنية والإشراف عليك، من المحتمل ألا تحصل على فوائد الساعات الإضافية التى تسعى للحصول عليها، بل وقد تجلب لنفسك أيضاً بعض الضرر. وقد كان أحد أهم النتائج التى توصَّل إليها "ستامبى" تقول إن الحماس يمثل أمراً رئيسياً فى تحديد الكيفية التى سيتكيف من خلالها الأفراد المعنيون بالتجربة مع نظام قلة النوم، ومن ثم نقول إن هذا النظام تزداد فاعليته عند هؤلاء الذين يتَّسمون بالحماس الشديد، والمشتركين فى سلوك له هدف محدد؛ حيث يمكن اعتبار هؤلاء على النقيض من المقيلين الخارقين الذين يكتفون فقط بملاحظة تفاعلاتهم بصورة سلبية مع هذه الحالة غير العادية .

وبما أنى عالمة، فأنا أتحيَّن الفرص لأتصفح دراسات الحالة الموجودة على الإنترنت، ولكن بما أننى أحد الأشخاص المعنيين بالصحة والفوائد الإدراكية للقيلولة، فلا أستطيع أن أزكِّى استخدام نظام معين للقيلولة، بل يكفى أن أقول: "إن أخذك لمثل هذا النوع من النوم غير المألوف لفترة قصيرة سيجعلك تقول فى نهاية المطاف: "لقد تركته ولكن بعد أن صرت مريضاً".

ويبقى أمر واضح؛ هو كلما عانيت من قلة النوم، قلَّت قدرتك على أن تنام على مرحلة واحدة، وبدلاً من ذلك، نقول إن حصولك على عدة غفوات على فترات قصيرة مع تكرار ما تتجزه من أعمال طوال اليوم، هى الطريقة المثلى لتعزيز قدرتك فى حالة ندرة النوم الحقيقى؛ لذا إذا وجدت نفسك تعانى من هذه الحالة ـ قلة النوم ـ ستكتشف أن القاعدة الذهبية لحلها تأتى على خلاف المنطق وهى: أن تنام أقل مما أنت عليه، بمعنى أن تكثر من النوم على فترات مدتها قصيرة، ومع ذلك غالباً ما يكون هذا أمراً عسيراً، فالنوم فائق القصر متعدد الأطوار يستلزم تأهيلاً من ثلاثة إلى خمسة أيام ـ وأحياناً أكثر ـ لكى يعتاد نظام جسمك عليه.

مشهد للقيلولة: موعد يستحيل الوفاء به

الموقف: : يبلغ "أندرو" من العمر السادسة والعشرين، ويعمل مصمم شبكات للإنترنت، سيتسلم "أندرو" بعد أسبوع من الآن مادة سيشرع من خلالها فى تصميم أحد المواقع الذى يستغرق فى إنشائه عادة من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، ومع ذلك، فقد طُلب منه أن ينتهى من تصميم هذا الموقع فى غضون أسبوع ونصف، وبما أن طبيعة نومه كطبيعة البوم، فقد اعتاد "أندرو" أن يستيقظ فى ما بين التاسعة والعاشرة صباحاً، ولكنه قريباً سينام أقل من أربع ساعات فى اليوم."عادة ما أفضل العمل على النوم وأعوّض ما فاتنى من نوم فى وقت لاحق، ولكن عملى يتضرر من جراء هذا الأمر. يجب أن أجد طريقة لأنجح من خلالها فى إنجاز عملى فى الوقت المحدد".

تحديد الهدف: يعتبر التصدى للآثار السيئة التى يتركها الإجهاد على المرء، إلى جانب الوصول بيقظة المرء إلى مستوى آمن - من أهم المهام التى يجب أداؤها فى المواقف الصعبة.

الوصفة الطبية المتمثلة فى القيلولة: : على "أندرو" أن يأخذ قيلولة مدتها ساعة ونصف فى حوالى الساعة الثالثة أو بالقرب من هذا التوقيت، وعليه أن يستيقظ ساعة أو ساعتين مبكراً عما اعتاد عليه كل يوم، (فإذا استيقظ مَنْ تشبه طبيعة نومه طبيعة القُبَّرة على سبيل المثال فى الساعة السادسة والنصف صباحاً فيجب أن يأوى إلى فراشه ببساطة حوالى ساعة أو ساعتين مبكراً عما كان ينام). وتدريجياً عليه أن يأخذ مزيداً من القيلولة، فيجب على "أندرو" فى أثناء تصميمه للموقع فى غضون "عشرة أيام" أن يلتزم بشدة بالاستيقاظ فى السادسة والنصف، وأخذ قيلولة لساعة ونصف.

الفوائد: سيخلق هذا النظام من النوم توازناً بين مراحل نوم "أندرو"، وسيزيده قدرة على تركيز نسبة هرمون الأدرينالين الإضافية، التى تفرز نتيجة تحكمه فى نمط نومه على نحو جيد ومستوى حماسه العام.

وها هم يفعلونها: قبل أن يشرع "أندرو" فى تطبيق هذا النظام، يؤهل جسده للنوم فائق القصر، فدأبه هو الاستيقاظ متأخراً؛ لذا فإن تعوُّده على الاستيقاظ مبكراً فى كل يوم يستلزم منه إرادة قوية ومنبهاً ذا صوت رنان، ولن يعانى جهداً. يقول "أندرو": "كنت أظن أن الأمر صعباً، ولكن عندما شرعت فى الاستعانة به لم أعانِ تقريباً من أية صعوبة لا فى النوم ولا فى العمل".

فالبقاء دون الحصول على النوم الطبيعى يشبه إلى حد ما من يعيش فى الفضاء الخارجى، فقوانين الطبيعة حقاً لن تأتى فى هذه الحالة لتوافق رغباتنا، على سبيل

المثال، ستضطرب حلقات النوم (١،٢،٣،٤،٢: مرحلة حركة إنسان العين السريعة، ٢،٣،٤،٢، مرحلة حركة إنسان العين السريعة) فجأة وتمضى على وتيرة عشوائية بالضبط كحال الأغانى التى نستمع إليها عشوائيا على أحد أجهزة الآى بود، فمرحلة حركة إنسان العين قد تأتى فى هذه الحالة قبل المرحلة الثالثة والرابعة، وقد تأتى دون هاتين المرحلتين، أو قد تأتى مرحلة النوم العميق فتحل بديلاً عن مرحلة حركة إنسان العين السريعة، بل قد تختفى المرحلة الثانية الثابت حدوثها قبل مرحلة النوم العميق ومرحلة حركة إنسان العين السريعة بعدهما، ومن ثم يتجاوز المرء مرحلة حركة إنسان العين السريعة، وبعد مضى أيام قليلة سيعود النظام ليسيطر على حركة الفوضى، وستصبح العلاقة النسبية بين المراحل مساوية لتلك التى تحدث فى النوم الليلى الطبيعى.

لذا إذا كنت تتنبأ بأنك على وشك التعرض لفقدان النوم، فعليك أن تبادر وتقوم بضبط نظام نومك قبل أن يداهمك فقدان النوم بالفعل.

فعلى الرغم من أنه من الأفضل دائماً أن تقضى فترة طويلة من النوم الضرورى، عندما لا يكون ذلك ممكناً، إلا أنه يجب عليك أن تقاوم "النهم الشديد للقيلولة"؛ لذا، فبينما يبدو الاختيار بين أخذ قيلولة مدتها تسعون دقيقة وأخرى مدتها مائة وثمانون دقيقة أمراً لا يحتاج إلى تفكير ــ حيث من البديهى أن تختار الخيار الثانى، لاسيما إذا كنت منهكاً من التعب ــ فإن أحدث الأبحاث توضح أن الخيار الأول هو الأفضل لك؛ وذلك لأن القيلولة التى تستغرق تسعين دقيقة ستجعلك تمضى خلال دورة كاملة من النوم، وستستيقظ من مرحلة حركة إنسان العين السريعة أو المرحلة الثانية، ومن ثم ستتجنب خمول ما بعد النوم، الذى قد يكون ضرره عليك شديداً جداً فى هذه الفترة التى تعانى فيها الحرمان من النوم، وقد أوضحت الدراسات التى قارنت بين أشخاص يعانون من فقدان النوم الضرورى حصلوا على دورة واحدة من النوم، وآخرين حصلوا على دورتين، أنه لا يوجد بينهما فارق فى الأداء، وفى هذه الحالة الاستثنائية يفضّل أن تقضى وقتك فى العمل أو فى الدراسة وليس فى النوم. ومرة أخرى، نقول إنه يمكن تطبيق هذا فى المواقف قصيرة المدى فقط، وليس أكثر من أسبوعين، فزيادة النوم هى السياسة الناجحة دائماً عند طول مدة فقدانك له.

فإن استطعت، فخذ غفوتك الليلية التى تستمر لمدة تسعين دقيقة بين الواحدة والثالثة صباحاً، وحاول أن تأخذ قيلولة لبعض الوقت فى ما بين الواحدة والثالثة ظهراً، فهذه الأوقات ـ لو تتذكر ـ هى الأوقات المثلى لأخذ القيلولة؛ حيث توازن دورات القيلولة

على نحو مثالى بين مرحلة حركة إنسان العين السريعة، ومرحلة النوم العميق.

وأخيراً، وبعد أن عرَّضت نفسك لكل هذا الجهد من المهم الآن أن تمنح جسدك الراحة التى يطلبها؛ فالأشخاص الذين ينامون على مراحل متعددة يتراكم لديهم شعور شديد بالنوم، ومن ثم تبدأ معاناتهم تحت وطأة ضغط الحاجة لمرحلة النوم العميق، وفى سبيل الاستشفاء والعودة مجدداً لحالتك الطبيعية، عليك أولاً أن تحصل على كفايتك من مرحلة النوم العميق قبل الحصول على مرحلة حركة إنسان العين السريعة، ومن ثم توقَّع أنك ستنام ليلتين تقريباً خاليتين من الأحلام؛ حيث تستحوذ فيهما مرحلة النوم العميق على دورات نومك، تتبعهما ليلتان تعود لك فيهما رؤية الأحلام؛ حيث تأتيك مرحلة حركة إنسان العين السريعة مجدداً، وليس من الضرورى أن تنام لمدة اثنتى عشرة ساعة فى سبيل استشفائك وتعويضك عما فاتك من نوم، فقط احصل على ثمانى ساعات من النوم الضرورى، وخذ قيلولة لمدة ساعة ونصف فى منتصف النهار، وستجد نفسك تعود بكل سلاسة إلى حالة من التوازن، وليست حالة التأرجح التى قد تتعرض لها عند قلة النوم أو زيادته. وفى اليوم الرابع، عندما يعود نومك أخيراً إلى نمطه الطبيعى وتتزن مراحله، عد مرة أخرى إلى عاداتك الصحية العادية وإلى قيلولتك اليومية المنتظمة، وعليك أن تتذكر أنَّ جسدك مهيأ لإزالة كافة الأضرار التى تترتب على قلة نومك التى تضطر إليها عند إنجاز عمل مبهر، ولكن اعلم أن هذا الموقف شبيه باقتراضك مبلغاً من صديق لك، لا بأس فى ذلك إن كنت فى حاجة ماسة إليه، ولكن إذا أسأت إلى صنيع صديقك فمن المحتمل أن يقلل من المبلغ الذى يقرضه لك فى المرة الثالثة أو الرابعة عند طلبك منه.

القيلولة فى ظل حالات الطوارئ "العادية"

حتى لو لم يأت عليك يوم تحلِّق فيه بطائرة حول العالم، أو فترة يفرض عليك فيها أن تعمل لأسابيع دون توقف، فلابد أن تجد نفسك فى يوم أو فى آخر مضطراً لأن تسهر طوال ليلة ما، أو ليلة عطلة نهاية الأسبوع، أو على مدار ليال قليلة؛ لكى تنجز ما وُكل إليك من مهام، فأى أنواع القيلولة يمكن الاستعانة بها إذن من أجل التغلب على هذه الأوقات العصيبة المؤقتة؟

فى هذه الحالة يمكنك أن تختار بين ثلاث أنواع من القيلولات؛ كل منها له ميزته العلمية.

١. **القيلولة الوقائية.** وهى ذلك النوع الذى يتم أخذه عند توقع تعرضنا لفترة طويلة من عدم النوم. تطيل القيلولة الوقائية من يقظة المرء وقوة تحمله وتخلصه من آثار الإجهاد، ولكن الذى يقلل من قيمة هذه القيلولة هى أن "مفعولها قصير المدى"، فآثارها الإيجابية يمكن أن تستمر بصعوبة من ثمانى إلى عشر ساعات.

٢. **قيلولة الوقاية العملية.** هى ذلك النوع الذى يتم أخذه أثناء فترة العمل، عند توقع التعرض للإجهاد، وقبل ظهور أى علامات تدل على تدهور مستوى الأداء. فتلك هى "القيلولة ذات الأثر البالغ والنفع العظيم" التى تقيل عثرتك عندما تحتاجها. اختلس قيلولة لمدة عشرين دقيقة، تسيطر عليها المرحلة الثانية ـ حيثما أمكن أثناء عملك ـ وستبقى على يقظتك، ولن تعانى خمولاً بعد الاستيقاظ، وإذا زادت مدة قيلولتك ستزداد معها مدة بقائك يقظاً ونشيطاً؛ لذا فى هذه الحالة عليك أن تحاول الاستعانة بوسائل تقلل من خمول ما بعد النوم الذى ستتعرض له، (على سبيل المثال، إضاءة الأنوار الشديدة، نضح الوجه بالماء) أو أن تسلك الطريق الأفضل، وذلك بأن تحاول أن تتجنب الاستيقاظ من مرحلة النوم العميق عند حدوثها فى المرة الثانية (أى أن تأخذ قيلولة من خمسين إلى تسعين دقيقة)، ومن ثم يعود عليك نفع جميع المراحل.

٣. **قيلولة الاستشفاء العملية.** تأخذ هذه القيلولة بعد أن يكون أداؤك قد تدهور فعلياً من جرَّاء الإصابة بالإجهاد. يوضح البحث أن هذا النوع من القيلولة يجب أن يكون اللجوء إليه هو الخيار الأخير. لماذا؟ لأن "قيراط وقاية خير من فدان علاج". فبمجرد أن تعرِّض نفسك للحرمان من النوم، ستجد صعوبة بالغة فى النوم بعد ذلك، وبالطبع لا يعنى هذا ببساطة ألا تقوم بأخذ قيلولة، ولكن ستظل فقط تمثل خطراً كبيراً على نفسك وعلى الآخرين ما دمت كذلك، وتذكَّر أنه ما زال لديك من الوقت ما يكفى لتجنب نفسك الأخطاء التى تصيبك بالإجهاد.

ويواجه عمَّال نوبات العمل الليلية مجموعة كبيرة من المخاطر، فإجبار الجسم على اليقظة ـ وهو يميل بشكل طبيعى إلى النوم أو العكس ـ بأن ترغمه على النوم وهو فى ميل إلى اليقظة، يجعل المرء يواجه خطراً متزايداً من إصابة أوعيته القلبية وأمعائه وإصابته بانقطاع النفس.

مشهد للقيلولة: **مؤتمر عصيب**

الموقف: "كريس"، شريك شاب فى شركة تكنولوجيا، يبلغ الثانية والثلاثين من عمره، يحتاج إلى أن يكون فى أفضل حالاته طوال عطلة الأسبوع؛ حيث سيقوم بحضور مؤتمر مهم. لن ينام "كريس" سوى ثلاث ساعات ونصف الساعة فى كل ليلة تسبق عطلة نهاية الأسبوع. "حقاً إننى أواجه ضغطاً فظيعاً، سنغادر العمل فى لوس أنجلوس يوم الخميس، وسنستقل الطائرة إلى لاس فيجاس، وبمجرد وصولنا سنذهب إلى الفندق للتأكد من سلامة الحجز، ثم نشرع على الفور فى أداء مهامنا، سنقوم بتجهيز المنصة فى قاعة الاجتماعات، وبعدها سنعقد عدداً من الاجتماعات التمهيدية، ونستقبل نزلاءنا من الضيوف، يجب أن تكون طاقتى وحماسى فى أوجهما دائماً، فما يربو على ٢٥ فى المائة من عمل الشركة الجديد متوقف على هذه الأحداث".

تحديد الهدف: التركيز، واليقظة، والقدرة على التحمل، ينبغى إزالة آثار فقدان النوم الحاد قصير المدى.

الوصفة الطبية المتمثلة فى القيلولة: : على "كريس" أن يأخذ قيلولة وقائية لا تقل عن أربعين دقيقة قبل وصوله إلى لاس فيجاس، ومع بدء أعمال المؤتمر وتقدمها عليه أن يحصل على قيلولة مدتها عشرون دقيقة "قيلولة القوة" كل يوم، بعد ذلك عليه أن يعود لنظام النوم المستقر أى يأخذ من سبع إلى ثمانى ساعات من النوم الضرورى وقيلولة قصيرة فى منتصف النهار.

الفوائد: ستضع القيلولة التى يأخذها "كريس" قبل حضور المؤتمر - والتى تسيطر عليها مرحلة النوم العميق - حداً لضغط النوم عنده بقدر الإمكان، بينما ستحافظ المرحلة الثانية - التى يحصل عليها كريس من قيلولات الوقاية العملية - على يقظته، ولن تجعله يعانى من خمول ما بعد النوم، ومن ثم يمكنه أن يعاود مرة أخرى، ويشارك فى أعمال المؤتمر وهو فى أوج نشاطه.

وها هم يفعلونها: علم "كريس" بأنه من المؤكد الحديث مع شركائه عن ترتيب الأعمال وهم على متن الطائرة سوياً؛ لذا قام وأخذ قيلولة لمدة عشرين دقيقة قبل أن تقلع به الطائرة، وفى لاس فيجاس، وفَّر له مركز المؤتمرات بالفندق عدداً من الأماكن؛ كى يأخذ فيها قيلولته السريعة التى تستمر عشرين دقيقة عند انسحابه خلسة من مركز المؤتمرات فى ما بين فترة تقديم الأشخاص وعقد الاجتماعات.

لذا فإن احتمالية ارتكاب عمَّال نوبات العمل الليلية للأخطاء أثناء عملهم تزداد نسبتها عن نظائرهم من العمال الذين يعملون فى نوبات النهار، فمن المحتمل جداً

نومهم أثناء العمل، أو أثناء قيادتهم وهم فى الطريق إلى منازلهم، وتوضح الإحصائيات أن عمَّال الورديات الليلية هم أكثر العمال الذين يمثلون خطراً أثناء تنقُّلهم، ولم يحدد العلم، حتى الآن، ما إذا كانت تلك الحالة ناجمة عن سهر هؤلاء العمال طوال اليوم، أو ناجمة - ببساطة - عن فترة النوم القصيرة عديمة النفع التى يحصلون عليها، وتبقى مسألة الحرمان من النوم واستعادة التوازن لمساره الهرمونى الطبيعى من المسائل التى تحتاج إلى أن يتمَّ دراستها؛ حيث تتم ممارستهما على نحو سيئ.

وتعتبر القيلولة العملية هى الأكثر أهمية بالنسبة لعمال الورديات الليلية؛ فقد أوضحت الدراسات أن متوسط نوم عمال الورديات الليلية يقل ساعة ونصفاً عن متوسط نوم العمال الذين يعملون بالنهار على نحو دائم، ومن خلال حصولهم على قيلولة سريعة لمدة عشرين دقيقة تهيمن عليها المرحلة الثانية، ستعود إليهم يقظتهم مجدداً، وسيضعون حداً للآثار الخطيرة للحرمان من النوم، وبما أن معاناتهم من الأعراض المصاحبة للعمل الليلى ستستمر، فيتعين عليهم أن يخصصوا لأنفسهم ساعة بالنهار يستغرقونها نياماً، ولاحظ عدم إمكانية تطبيق الصيغة السرية للقيلولة فى هذه الحالة نظراً لاختلال إيقاعهم الطبيعى من جرَّاء عملهم ليلاً.

ومن الأفضل لهؤلاء العمَّال أن يثبِّتوا موعد ورديـاتهم؛ حيث سيتكيف إيقاعهم اليومى بهذه الطريقة مع تغير دائم فى نمطهم اليومى، بعبارة أخرى، ستنتقل مرحلة حركة إنسان العين السريعة إلى "الليلة" الجديدة التى قد يكون حدوثها فى الحقيقة فى منتصف اليوم، ولكن العديد من العمال تتأرجح أوقات أعمالهم بين ثلاث ورديات، ومن ثم لا يستطيع إيقاعهم اليومى الثبات على وتيرة واحدة؛ لا يكمن السبب فقط فى اختلاف أوقات نوم هولاء العمال وقلة مدته عن هولاء العمال الذين يحافظون على تثبيت موعد ورديتهم، ولكن يرجع السبب أيضاً لاضطراب العوامل البيئية الرئيسية ـ كضوء الشمس، والضوضاء، والتفاعلات الاجتماعية، ومنبهات الاستيقاظ ـ التى تساعد على انسجام إيقاعهم اليومى؛ لذا فمن المستحيل أن تنسجم معهم أجسامهم، ومن ثم لن يكون النوم على فترات مريحاً فى الغالب، وتأتى القيلولة الوقائية وسيلة مُثلَى لمثل هؤلاء العمال؛ تزودهم بما يحتاجونه من نوم.

حتى لو لم نعمل لساعات "قاسية"، فستقوم وظائفنا بإخراجنا عن إيقاعنا الطبيعى؛ بسبب الضغط الرهيب التى تلقيه على عاتقنا؛ "ليلى" على سبيل المثال ـ تعمل طاهية بأحد مطاعم نيويورك للوجبات السريعة، على الرغم من أن طبيعتها ليست مثل طبيعة البوم، إلا أن مهنتها تحتِّم عليها أن تبدأ عملها فى ساعة متأخرة. تقول "ليلى": "علىَّ

أن أذهب إلى عملى فى الرابعة عصراً لكى أبدأ فى تجهيز الطعام، وعمل الترتيبات الأخرى". وتضيف: "أغادر شقتى فى الساعة الثالثة والربع، وهذا يعنى أننى يجب علىَّ الاستيقاظ فى الثانية وخمسٍ وأربعين دقيقة. سيكون أمراً عظيماً لو أخذت قيلولة لبعض الوقت أثناء العمل، ولكن لا يوجد هناك - فى الطابق الذى يوجد فيه المطبخ الحافل بالعمل - مكان يخلد فيه المرء للراحة؛ علىَّ أن أجد حلاً".

مشهد للقيلولة: **وردية ليلية**

الموقف: "واين" رجل متزوج ولديه من الأبناء ثلاثة، تتراوح أعمارهم من السادسة إلى الرابعة عشرة، يعمل "واين" من العاشرة مساءً وحتى السادسة صباحاً، ويأوى إلى فراشه فى الثامنة صباحاً ويكون سعيد الحظ لو نام لمدة ست ساعات قبل استيقاظه. يقول "واين": "لقد كنت أعتقد بمثالية هذا الجدول؛ حيث يمنحنى وقتاً أقضيه فى صحبة زوجتى وأطفالى، ومع هذا فالنوم نهاراً يعتبر من الصعوبة بمكان؛ حيث لا تنعم بالسكينة، ولا تشعر بالقدر الكافى من الهدوء، ومن ثم تجدنى أنفعل لأبسط الأشياء، ولا أستمتع بالوقت الذى أقضيه فى صحبة أسرتى".

تحديد الهدف: يحتاج "واين" إلى مزيد من اليقظة، كما ينبغى عليه أيضاً أن يخفف من وطأة ضغط النوم المتراكم عليه، كما أن الأعراض المصاحبة للعمل الليلى - كضعف الصحة العامة، وغلبة النعاس، والانفعال، والحوادث المتزايدة - فى حاجة إلى أن يتم تناولها بالدراسة.

الوصفة الطبية المتمثلة فى القيلولة: يحتاج "واين" إلى غفوة عملية مدتها عشرون دقيقة يأخذها أثناء وردية الليل، وأخرى مدتها ساعة يأخذها فى أواخر النهار. لاحظ : لا يتم تطبيق صيغة القيلولة فى مثل هذه الحالة؛ نظراً لاضطراب الحلقات اليومية الطبيعية فى عمال الورديات الليلية.

الفوائد: سوف تعيد الغفوة الغنية بقوة المرحلة الثانية إلى "واين" يقظته، أما قيلولة منتصف النهار فستكون غنية جداً بمرحلة النوم العميق، التى هو فى حاجة إليها لدفع ضرر آثار الحرمان من النوم.

وها هم يفعلونها: يقوم "واين" الآن فى فترة استراحته، وهى فى منتصف النهار، بأخذ قيلولة بدلاً من لجوئه فى تلك الفترة لتناول وجبة خفيفة يحصل عليها من ماكينات الشوارع المتجولة، ويقوم بأخذ قيلولة مرتين فى الأسبوع فى الرابعة والنصف عند انشغال أطفاله فى أداء واجباتهم المدرسية، وقبل ساعة واحدة من تجمُّع كافة أفراد الأسرة فى البيت، وبما أنه ليس مضطراً لأن يذهب إلى عمله قبل العاشرة، فلا يمثل له خمول ما بعد النوم - الذى يحدث عقب أخذه للقيلولة الثانوية - أية أهمية.

إن "ليلى" من أَوْلَى الناس بأخذ قيلولة وقائية؛ حيث لا يمتد تأثير هذه القيلولة إلى ما بعد ورديتها، وإنما تشعر بتأثيرها عند بدئها لعملها تقريباً. تأخذ "ليلى" الآن قيلولة مدتها ساعة ونصف، تبدأ فى الواحدة والربع مساءً عقب تناولها لوجبة غداء خفيفة وصحية. وبعد استيقاظها من القيلولة تأخذ حماماً فى الثانية وخمس وأربعين دقيقة (ليزول عنها خمول ما بعد النوم) وتستعد لليلة طويلة تقوم فيها بأعمال المطبخ؛ من فرم، وقلى، وشى للحوم.

وتنطبق هذه الوصفة أيضاً على هؤلاء الذين تتناسب طبيعتهم مع طبيعة "البوم"، وهؤلاء الذين يضطرون للعمل فى ورديات مبكرة، باستثناء ضرورة أخذ المجموعة الأخيرة لقيلولة استشفائية بعد الظهر فور عودتهم من العمل إلى منازلهم، وبهذه الطريقة، يحافظون على يقظتهم وانتباههم فى فترة المساء (وطبيعياً ـ تعتبر فترة المساء عندهم أكثر الفترات إنتاجاً).

أخذ القيلولة فى ظل اختلاف الوقت من بلد إلى آخر

ما من شىء يتسبب فى اضطراب إيقاعك اليومى وقلبه رأساً على عقب مثل السفر عبر الجو، وعلى الرغم من تأكيد كثير من "الخبراء" بأن القيلولة تقلل من وعثاء السفر جواً، إلا أن هذا ليس بالضرورى أن يكون صحيحاً، فمن أجل أن تنأى بنفسك من أذى هذا السفر عليك أن تضبط نظامك على حلقة جديدة من الليل والنهار، وهذا يعنى التزامك بجدولك اليومى، الذى يتضمن من سبع إلى ثمانى ساعات من النوم الليلى، وقيلولة فى وسط النهار تعود بالنفع على صحتك، ويجب تجنُّب أخذ قيلولة غير مخطط لها؛ حيث ستضر بمحاولة جسمك عند ضبط إيقاعه، ولكن أخذك لقيلولة مرتب لها جيداً سيساعدك فى التخلص من شعور فرق الوقت الذى ينتابك جراء اضطراب ساعتك اليومية، ولاسيما فى ظل ظروف السفر التى تحتاج أن تكون فيها يقظاً ونشطاً، ولا داعى أن نقول لك بألا تزدرى ما من شأنه أن يجنبك وعثاء السفر جواً؛ فهو أمر بديهى، وحاول أثناء رحلة طيرانك أن تكثر من شرب المياه، وابتعد عن المشروبات الكحولية، وحاول أيضاً قبيل سفرك بأيام معدودة أن تثبِّت لنفسك جدولاً منتظماً للنوم والاستيقاظ، ولكن اذهب إلى النوم مبكراً بخمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة كل ليلة إذا كان سفرك تجاه الشرق، ومن خمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة متأخراً إذا كان سفرك تجاه الغرب، وبمجرد وصولك إلى وجهتك

التى تقصدها، ستحتاج إلى أن تساعد جسمك من أجل أن يتكيف مع وقت المنطقة الجديدة، ويتأتى ذلك من خلال الاستمرار فى المحافظة على نموذج نومك المنتظم - بما فيه قيلولتك ذات الوقت المحدد - وقد تجد فى الليل أن هناك ثلاثة ملليجرامات من هرمون الميلاتونين تساعدك على تغيير ساعتك البيولوجية؛ لكى تتوافق مع بيئتك الجديدة.

قيلولة ما قبل النوم: الاستفادة القصوى من النوم

ما الداعى وراء إمساك العديد من الفنانين، والعلماء، والمخترعين لعدد من الملاعق، أو العملات، أو كرة عند بدء تثاقل رؤوسهم من النوم؟ السبب فى ذلك هو معرفتهم بأن عضلاتهم تتعرض لحالة من الاسترخاء أثناء نومهم، ومن ثم تصطدم الأشياء التى يمسكونها بالأرض فتوقظهم، ولكن ما لم يدركوه هو إمكانية حدوث ذلك الأمر قبل حصولهم على المرحلة الثانية، أى حدوثه فى فترة النوم الذى يعمل فيها خيالهم على إيجاد ارتباطات بين أفكار غير متشابهة، والتى قد تسهم فى التوصُّل إلى حلول إبداعية للمشاكل، وبالرغم من أن تلك المرحلة الأولى - العجيبة والغريبة التى تدوم لخمس دقائق - لم يثبت لها أية فوائد علمية، إلا أن هناك كثيراً من الأعراف التقليدية التى ترتبط بها؛ على سبيل المثال عند قولك أنا ذاهب لأغيّر المعطف المخصص للمعمل خلال دقيقة وسأعود، فتأخذك سنة من النوم تغوص خلالها فى مملكة من الغموض تعرف بقيلولة ما قبل النوم.

"قيلولة ما قبل النوم" - لقد ، صاغ هذا المصطلح عالم النفس الفرنسى "ألفريد مورى" فى القرن التاسع عشر، ويشير هذا المصطلح إلى حالة من الهلوسة تسمى بحلم بداية النوم الذى يشعر به المرء عند بداية نومه، وتلك الفترة لا يمكن فصلها أو تمييزها عن حالة اليقظة، وفى هذه الحالة، يرتبط ما يتراءى لك بأنه أحلام مع تجاريك اليومية، وينفرد عقلك الباطن بالسيطرة فى هذه الحالة، وهو الذى يستخدم كأداة فى الغالب من قبل المبدعين، والروحانيين، والذى يقسم العديد منهم إن بإمكانهم أن يطيلوا من مدة المرحلة الأولى أكثر مما هو مقدَّر لها فى الأصل.

وقد قام الباحث "روبرت ستيكجولد" بجامعة هارفارد بدراسة الحلم الذى يبدأ حدوثه فى مستهل النوم، من خلال تعليم بعض الأشخاص لعبة ملء المربعات الخالية على جهاز الكمبيوتر، وقد تدربوا على ممارسة هذه اللعبة أثناء النهار، ثم أيقظهم من النوم عندما وصلوا لمرحلة حلم مستهل النوم، وطلب منهم أن يدوّنوا ما يتذكرونه من صور تخيُّلية كانوا قد رأوها أثناء نومهم، وأفاد معظم الأشخاص برؤية سقوط قطع المربعات التى تستخدم فى هذه اللعبة؛ حيث تصوروا أثناء نومهم أنهم يلعبونها.

ولم يكتف "ستيكجولد" فى دراسته بهذه الحالة فقط، بل استعان فى دراسته بأشخاص يعانون من فقدان الذاكرة ممن لا يستطيعون أن يحتفظوا بمعلومة أكثر من دقيقة واحدة بعد انتهاء الحديث عنها، وعندما تم تعليمهم كيفية أداء هذه اللعبة، نسوا قواعدها بمجرد ابتعادهم عن الشاشة للحظات، ومع ذلك، عندما تم إيقاظهم وطلب منهم أن يتحدثوا عن ماهية الشىء الذى كانوا يحلمون به، أفادوا برؤيتهم لصور تخيُلية تشبه أشياء مثيرة، تتخذ شكل البلاط وهو يتساقط من السماء إلى حديقة، وقد كانوا يقومون فيها بضم قطع البلاط هذه إلى بعضها البعض، ويوضح هذا أن استعراض التجارب السابقة أثناء النوم يحدث أيضاً عند هؤلاء الذين يعانون فقدان الذاكرة.

إن قيمة المعلومات التى نستعرضها أثناء مرحلتنا الأولى فى القيلولة - ووظيفتها فى تجربتنا ككل - لم يتم دراستها بعد، ولكن بين أيدينا الآن دليل يشير إلى قيمة هذه المعلومات، والذى يرجع تاريخه إلى العالم الكيميائى "فريدريك أوجست كيكلوا" الذى عاش فى القرن التاسع عشر، كتب فريدريك هذا الكلام التالى بعد شهور من فحصه المخيِّب للآمال فيما يتعلق بتركيب جزيئات البنزين:

استدرت بكرسىّ نحو المدفأة وغفوت، كانت الذرات ترفرف أمام عينىَّ وتتساقط الآن بعض المجموعات الصغيرة بهدوء على الأرض. والآن بدأ ذهنى الذى كان قد احتد جراء هذه الرؤى المتكررة المتشابهة، فى التمييز بين تركيبات ذات حجم أكبر لأشكال متنوعة. تنبعث فيها الصفوف الطويلة معًا بصورة مستمرة وفى حركة واحدة، تلتف وتدور وكأنها حية تسعى، انظر إلى هذا! تلتهم الحية ذيلها وتلتف وتتكون بنية الذرة أمام عينىَّ بصورة تدعو للسخرية. حينها صحوت من غفوتى مفزوعًا.

تثبت هذه الرؤية التخيلية للحية والتى تعرف باسم "أوربورس ليد كيكلوا" أن الذرات عند تجمعها مع بعضها البعض لا تكوِّن سلسلة على الإطلاق ولكن تلتحق نهاياتها معًا وتكوِّن حلقة مغلقة. كان اكتشاف كيكلوا لحلقة البنزين بمثابة الأساس الذى بُنى عليه فيما بعد علم الكيمياء العضوية. نصح كيكلوا زملاءه من العلماء قائلاً: "دعونا نتخيل ونحلم".

حاول فى أيامك الأولى من الرحلة أن تضع فى جدولك قيلولة مدتها من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة تأخذها فى الظهيرة، ستعوضك هذه القيلولة جزئياً عن فقدان النوم؛ حيث تمر خلالها بمرحلة النوم العميق (التى ستجعلك تطيل السهر نوعاً ما) ولكن الأكثر أهمية أنها ستمنحك اليقظة التامة، إلى جانب أنها ستزودك بفوائد المرحلة الثانية

من النوم، وبعدها ـ عند اقتراب موعد رجوعك ـ اعكس جدولك الذى استحدثته مرة أخرى، وستجد نفسك تعود إلى حالتك الطبيعية ـ وجدولك الطبيعى ـ على الفور.

ولو وصلت إلى وجهتك ليلاً، تذكَّر أن تضع فى اعتبارك مناطق الخطر التى قد تتعارض مع نومك الليلى، احرص على أن تظل يقظاً على الأقل لمدة ساعتين قبل موعد نومك المحدد، ولا تَعُدَّ هذه مشكلة على متن الطائرات، فبمجرد أن تضع فى حسبانك أخذ القيلولة التى تستغرق عشرين دقيقة أو ما شابه ذلك ـ قبل هبوط الطائرة "عندما تتجه بمقعدك للأمام، وتعيد صينية الطعام إلى وضعها العمودى المغلق"، أو أخذها فى الوقت الذى تستعد فيه لاسترداد حقائبك والوصول إلى وجهتك الأخيرة، ستجد أن هذه القيلولة تغنى ـ بشكل كبيرـ عن الساعتين اللتين يتعين عليك أخذهما، واللتين تجنبانك خطر الحرمان من النوم الحقيقى، وتذكَّر أنك ستواجه خطر الحرمان من النوم الحقيقى لو قلَّت مدة نومك عن ساعتين بين فترة الاستيقاظ من القيلولة والذهاب للنوم ليلاً، ولو كانت رحلة طيرانك قصيرة، فضع فى حسبانك أخذ القيلولة المثلى؛ حيث تستطيع بذلك أن تتفادى خمول ما بعد النوم، والتزم بأن تأخذ قيلولة خفيفة لمدة عشرين دقيقة، ولكن إذا كانت رحلة طيرانك ستستغرق وقتاً طويلاً فلك مطلق الحرية فى أن تزيد من وقت قيلولتك، وتنعم بدورة نوم كاملة (أى تسعين دقيقة أو ما يزيد)، وفى الواقع، تنصح الدراسات البحثية ـ التى أجرتها وكالة ناسا ـ قادة الطائرات أن يأخذوا قيلولة لمدة أربعين دقيقة فى كل تسع ساعات من الطيران. استعن بتلك النصيحة.

نحو مجتمع مؤيد للقيلولة

من بين سجلات تاريخ أعظم المقيلين، اخترنا لكم "آن مارى مكديرموت" عازفة الكمان، والبالغة من العمر ٢٤ عاماً. فى الثانية عشرة من عمرها، قامت بعزف المقطوعة الموسيقية "ميندلسون" على السلم الموسيقى g بصالة "كارنيجى"، وما هى إلا بضع سنوات، حتى أصبح جدولها متخماً بالأعمال؛ الأمر الذى جعل معلمها الخاص بمدرسة مانهاتن للموسيقى يقترح عليها أن تستعين بالتأمل كوسيلة ترويحية، ولكنها آثرت القيلولة.

ومنذ هذا الوقت طافت "مارى" العالم، تعزف بصحبة فرق موسيقية مختلفة؛ بنيويورك، وموسكو، وبراندنبرج، وببلوغها الثانية والعشرين أصبحت القيلولة جزءاً لا يتجزأ من حياتها ـ بالضبط كأداء الموسيقى. تقول "آن مارى":"أمارس القيلولة كأنها شعيرة دينية"، وتردف قائلة:"إن أهم شىء أقوم بفعله أيام حفلاتى هو أخذ قيلولة؛ حيث تدفعنى إلى الأداء الأمثل عند وقوفى على خشبة المسرح". تستيقظ "آن" فى التاسعة صباحاً من نومها، وتمضى فى طريقها إلى صالة الموسيقى، وتتدرب من العاشرة صباحاً إلى الواحدة ظهراً على عرضها الذى تقدمه فى المساء "وتؤدى أداءً فاتراً هزيلاً ضعيفاً وبطيئاً"، ثم تعود بعد ذلك إلى البيت أو إلى الفندق؛ تدبِّر أحوالها وتجيب على الرسائل البريدية وما شابه هذا، وذلك قبل تناولها لغدائها المشجع على أخذ القيلولة ـ عادة ما يتكون هذا الغداء من ساندويتش من لحم الديك الرومى، وآخر من الجبن ـ تشرح "آن" قائلة: "أقدِّر مدة قيلولتى على أساس كمية التركيز التى أحتاجها فى المساء"، وتردف: "أحيانا تكفينى ساعة واحدة، ولكن لو كنت سأتعرَّض لضغط كبير فى حفلة ما ـ على سبيل المثال، لو كنت أنا المؤدية الوحيدة فى الحفلة ـ

فسأحتاج إلى قيلولة تزيد مدتها نوعاً ما، قد تكون ساعة ونصفاً أو ساعتين، ولكنى دائماً ما أستيقظ قبل الحفلة بساعتين ونصف؛ من أجل أن آخذ حماماً وأتزين".

وتفيد "آن مارى" بأنها لم تشعر يوماً بخمول بعد أخذها للقيلولة؛ وذلك بسبب ارتفاع مستوى الأدرينالين لديها، والحمام الذى تأخذه، وتناولها قدح من القهوة بشكل ثابت بعد قيلولتها، كما تحاول "آن" أيضاً أن تحافظ على تنفيذ هذا الجدول فى أيامها العادية، التى لا تذهب فيها إلى حفلات، وحتى عندما تتداعى عليها الأحداث لكى تحرمها الفرصة من الاستمتاع بقيلولة تطول مدتها، تأبى "آن مارى" أن تستسلم، فتلقى برأسها على مائدة طعامها قبل بدء العرض، وتنعزل عن العالم الخارجى لمدة عشر دقائق.

فلو طلب منا أن نسمى مقيِّلاً حقيقياً يحيا فى أجواء "العالم المثالى" الذى تخيَّلنا وجوده فى الفصل الأول، فبالطبع ستكون الإشارة إلى تلك العقلية الموسيقية الفذة "آن مارى". فبفضل ما تمتلكه من مواهب خاصة، والحرية التى يكفلها مجتمعنا لمثل هؤلاء المبدعين، أصبحت "آن مارى" تمتلك الوقت، والمكان، والتصريح لأخذ القيلولة، وهى تستغل ذلك أيَّما استغلال؛ حيث تمنحها قيلولتها التى تستغرق من ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة كل الفوائد التى أسلفناها بالذكر؛ كتعزيز أدائها الحركى المتمثل فى خفة ورشاقة يدها عند عزفها البيانو، والتى تقدمه لها المرحلة الثانية، وكاستعادة نشاطها، وتخفيف ضغط النوم الواقع عليها التى تحصل عليه من مرحلة النوم العميق، والذى تظهر آثاره فى صفاء بالها، وازدياد إنتاجيتها على مدار فترة طويلة من الوقت، وبالطبع، لا ننسى أن نذكر اللمسة الإبداعية التى تضفيها عليها مرحلة حركة إنسان العين السريعة فتصبغ ألحانها التى عزفتها فى وقت لاحق بمزيد من اللمسات الإبداعية، وتستيقظ "آن" إما من مرحلة حركة إنسان العين السريعة، أو من المرحلة الثانية لتتفادى بذلك التعرض بشكل كبير لخمول ما بعد النوم؛ حيث يكون ذلك بمثابة فترة انتقالية تزودها باليقظة التامة والهدوء اللازمين فى عرضها المسائى، وحقاً، كما تقول آن مارى:"إن القيلولة صفة ملازمة لأهل الموسيقى، فإن الألحان التى من المحتمل أن تطرب أذنك من أى عضو أوركسترا موسيقية بعد الظهر، وقبل بدء العرض المسائى، تأتى فى شكل سيمفونية من غطيط العازفين، وهم يأخذون قيلولتهم".

تلك هى حال "آن مارى"، فماذا عن الباقين؟ ماذا عن المعلمين فى المدارس، والقائمين على تربية أولادهم، وسائقى الشاحنات، ومصممى البرامج الإلكترونية،

والمحاسبين، أو هؤلاء الذين يضطلعون بمهمة القيام بالبحث العلمى؟ ألسنا مخوَّلين نحن أيضاً للحصول على فوائد القيلولة، ومن ثم الارتقاء نحو الأداء الأفضل؟

فمع وجود مجتمع مثالى، سيتاح أمامنا الوقت جميعاً؛ لكى نتلذذ ونستمتع بالقيلولة. إن خلق مثل هذا العالم فى ظل وجود عالمنا الحقيقى هو غاية ومنتهى ما يرنو إليه أى مقيل كان، إنه العالم الذى يجب أن نوجده لأنفسنا جميعاً ـ ومعيننا فى ذلك هو العلم ـ لو أردنا أن يكتب النجاح لتجربتنا مع القيلولة.

يا عمال العالم، عليكم بالقيلولة!

لو كنت قد وصلت معنا إلى هذا الحد من الاقتناع بالقيلولة، فأنت الآن واحد منا: مقيل مثلنا، فمرحبا بك معنا وتهانينا لك، لقد اجتزت خطوة مهمة على طريق إعادة تصميم حياتك، لتزداد معها صحة وسعادة وشباباً ناهيك عن شعورك بمزيد من الأمان والذكاء والإنتاجية، فمن منا كان يتوقع بأن قيلولة صغيرة يمكنها أن تصنع فى حياته فارقاً كبيراً؟ من الممكن أن يكون هذا الكتاب قد شجَّع البعض على أخذ قيلولة لأول مرة فى حياته، أما هؤلاء الذين اعتادوا القيلولة منذ أمد بعيد، فسيرون حياتهم بنظرة مختلفة عند قراءتهم لهذا الكتاب، وسيتعلمون خطوات جديدة، وإن كانت قليلة، تعينهم على أخذ قيلولتهم بأفضل صورة ممكنة. فها قد حان الوقت الآن للمقيلين ليس فقط ليعلنوا عن عددهم، بل ليمدوا يد العون أيضاً إلى غيرهم، أنت فى حاجة فقط إلى أن تطلع الآخرين على ما تعلَّمته هنا، وبالطبع، سوف تكون أنت النموذج الذى يحتذى به أصدقاؤك وأسرتك ليلحقوا بك فى ركب القيلولة، أما إيجادك لبيئة يتهيأ لك فيها أخذ القيلولة فتلك قضية أخرى.

وليست هذه بقضية بالنسبة للمؤلف وعالم النفس "بيل أنتونى"؛ فهو خير من يفعل ذلك، "بيل أنتونى" مقيل من الجيل الثالث، استطاع هو وزوجته "كاميلى" أن يغرسا فى أفراد أسرتهما حب القيلولة لما لها من فوائد صحية، ونجحا فى توريث هذا الحب والتقدير لأحفادهما، لتبقى القيلولة بذلك حية وخالدة عند أبناء الجيل الخامس. يقول بيل: "هنا فى رحاب بيتنا، لو أراد أحد أن يأخذ غفوة تجد الجميع يقول له سمعاً وطاعة، فيحيطونه بالهدوء ويفسحون له المجال". جمعت أسرة "أنتونى" أفكارها ومعتقداتها عن القيلولة سوياً وأفرغوها فى كتابين رائعين (الأول: The Art of Napping، والثانى: The Art of Napping at Work)، والأهم من

ذلك، هو الفضل الكبير الذين أسهموا به فى تخصيص يوم واعتباره عيداً وطنياً للقيلولة، وذلك يوم بداية التوقيت الصيفى، ولا يفوتنا أن نذكر جهودهم المضنية فى إصدار كتب، وإجراء برامج تلفزيونية أسهمت فى رفع الوعى عند الشركات بفوائد النوم، لاسيما فى الولايات المتحدة الأمريكية.

وبينما تبدو فكرة الاقتناع بالقيلولة على الصعيد العالمى حلما يتراءى للمرء فى وضح النهار، إلا أننا نجد هناك علامات مبشٌرة تشير إلى أفول نجم التيار المناهض للقيلولة الذى تزامن ظهوره مع ظهور الأشكال الميكانيكية القديمة الدالة على الوقت، والأمر الذى يثير الدهشة هو وضوح هذا الأمر جلياً بين الدول الصناعية بشمال أوروبا ـ وهى أولى الدول التى حاربت القيلولة فى سبيل جنونها لتحقيق التقدم الصناعى ـ وفى دراسة أجريت حديثاً على سلوك أخذ القيلولة فى أوروبا، جاءت ألمانيا فى طليعة دول القارة بنسبة ٢٢ ٪ من عامليها يأخذون قيلولة ثلاثة أيام على الأقل فى الأسبوع. (ينص القانون الألمانى على أن الوقت الواقع بين الواحدة والثالثة ظهراً من يوم الاثنين إلى السبت هو وقت مخصص للخلود للراحة، ولا يسمح فيه بإحداث ضوضاء صاخبة، من شأنها أن تعوق نوم المقيلين)، وتحتل المملكة المتحدة المرتبة الثانية بعد ألمانيا، بينما تتذيل القائمة البلاد المشهور عنها غفوة ما بعد الغداء التقليدية من أمثال إيطاليا وأسبانيا.

وفى زيارة قمت بها مؤخراً إلى مسقط رأسى (الدنمارك) اكتشفت أنه من بين السياسات المعمول بها فى مدينة هيليرود ـ وهى بلد يبلغ تعداد سكانه قرابة ٣٧٠٠٠ نسمة وتقع على بعد ٢٠ ميلاً شمال غرب مدينة كوبنهاجن ـ هو توفير أماكن للقيلولة مخصصة لموظفى الدولة، وتعود هذه "التجربة القوية لأخذ القيلولة" كما يطلق عليها لعام ٢٠٠٢ ، وذلك عندما تلقى "نيك هايكرب" مكالمة هاتفية من صحفى فى إحدى المجلات يسأله فيها عن عدم سماحه لموظفى المدينة البالغ عددهم٣٥٠٠ موظف أن يأخذوا قيلولة، واستشهد الصحفى فى حديثه بأجزاء كثيرة من هذا البحث الذى يرتكز عليه جوهر هذا الكتاب الماثل بين أيديكم، موضحاً له أن فوائد القيلولة ليست مقتصرة على التخلص من الإجهاد، بل لها العديد من الفوائد العاطفية والإدراكية أيضاً، وقد سارت على هذا الدرب أيضاً مدينة فيشتا بألمانيا، ولاقت تجربتها مع القيلولة نجاحاً مبهراً، ويرجع الفضل فى ذلك لعمدة المدينة الذى انبهر عند معرفته بما للقيلولة من قوة نافذة، فى عرض عن القيلولة حضره بالولايات المتحدة الأمريكية.

لقد كان عمدة مدينة "هيليرود" الدانماركية "هايكرب" يدرس فعلياً خططاً للوصول بموظفيه إلى درجة جيدة من الصحة والعافية، ومع ذلك لم تطرأ على ذهنه مطلقاً سياسة القيلولة، بالرغم من حرصه الشديد على أخذ القيلولة عندما كان أستاذاً بجامعة كوبنهاجن، وقد شرع فى عمل ورقة استبيان قام بتوزيعها على كافة موظفى الحكومة، يسألهم فيها عن قدر النوم الذى يحصلون عليه، وعن حجم التعب الذى يصيبهم على مدار اليوم، وإلى أى مدى يتأثر عملهم وصفاء بالهم بفقدان النوم، وعما إذا كانوا يرغبون النوم فى العمل أم لا، وجاءت إجابات الموظفين تقول بالإجهاد الشديد الذى يعانونه، وبالتأييد لأخذ القيلولة، وانضم إلى هذا المشروع أحد الباحثين الدانماركيين المتخصصين فى النوم، وأسهم بعمل دراسة مدتها ستة أسابيع ـ شبيهة إلى حد كبير ببرنامج الستة أسابيع الذى عرضناه ـ من أجل الوقوف على تأثير القيلولة عند أخذها فى أماكن العمل. ووجدوا (ولا عجب) أنه عند السماح للموظفين فى العمل بأخذ قيلولة، أن شعورهم بالتعب يقل، ويتحسن أداؤهم وانتابتهم حالة كبيرة من الشعور بالرضا الوظيفى، وقرر "هايكرب" أن يطبق هذه السياسة فى مدينته، وترك لكل فرد حرية التعامل مع هذا البرنامج. يقول "هايكرب": "ضحك الجميع عند سماعهم عن هذا البرنامج فى بادئ الأمر". وأردف قائلاً: "ولكن ها هو البرنامج حياً منذ سنتين، ولم يكتب له النجاح فقط، بل نقلته عنا مؤسسات دانماركية أخرى؛ كالمستشفيات، وهيئات النقل، والصناعات البترولية".

وبفضل جهود أفراد أسرة "أنتونى" ومن هم على شاكلتهم، بدأت الشركات فى الولايات المتحدة الأمريكية ترى الحكمة فى أخذ القيلولة فى أماكن العمل، فها هم موظفو شركة "نايكى" يقولون: "فقط افعلها وخذ قيلولة"، وها هى شركة "ميتالز يارد الوطنية"، تشجع بحماس أخذ القيلولة عن طريق توفيرها مكاناً لموظفيها يأخذون فيه القيلولة، وهذه هى شركة "بيرلنجتون نورثرن سانتا للسكك الحديدية" قد سمحت لمهندسيها، وموظفى تذاكر القطارات بأخذ قيلولة أقصاها ٤٥ دقيقة، ولننظر إلى ما قامت به شركة "نوفا" للكيماويات، التى تعمل على مدار ٢٤ ساعة، ببناء غرف يأخذ فيها موظفو الشركة قيلولة، والتى سارت على دربها شركة "ديلويت الاستشارية" وجعلت سعر الغرفة من خمسة إلى تسعة دولارات، (وفى شركة استشارية أخرى، كان على ٤٢ موظفاً أن يحجزوا مقدماً مثل هذه الغرف بسبب الطلب الشديد عليها!).

ولا يمكنك أن تجد بيئة مشجعة على أخذ القيلولة أكثر من بيئة وادى السيليكون التجارية، الآخذة فى التقدم؛ حيث تجدهم يقدِمون على تقبُّل الأفكار

الجديدة بجسارة دون خوف، وإحدى الشركات المحلية الرائدة فى هذا الأمر هى شركة "تى آر سى لونى"، الموجودة بوادى السيليكون، وهى شركة متخصصة فى الهندسة البيئية والتقنيات المتعلقة بالجيولوجيا، مقرها على أحد سفوح الجبال، جعلت من أخذ القيلولة نهجاً لها منذ بداية عملها عام ١٩٦٩، فقد أيقن مؤسس هذه الشركة صاحب نظرة التفكير المستقبلية "جون لونى"، أنه من الجيد تقليل وطأة الضغط الذى يلقيه العمل علىassadfsadf كاهل الموظفين، إلى جانب دعم ثقافة إيجاد مناخ عمل صحى، ومن ثم قام بلصق صور على الحوائط تشجع على ذلك، وجعل الخضرة فى جميع أروقة المكتب، والأفضل من هذا كله أنه حول غرفة فائضة عن الحاجة إلى "غرفة يسودها الهدوء التام"، وزودها بأريكة كبيرة تجلب القيلولة. يقول بارى باتلر - أحد مهندسى الشركة البالغين من العمر ٤٥ عاماً، والذى دائماً ما يتردد علىsdfsd fsdfsd هذه الغرفة - يقول: "لن تجد من يؤنِّبك على أخذ القيلولة فى هذا المكان، فطالما أنهيت عملك وأتممته على أفضل وجه، فلك مطلق الحرية فى أن تفعل ما يروق لك".

ولكن لا يزال الطريق طويلاً، ففى عام ٢٠٠١ قامsadsfsdfsdfت مؤسسة النوم الوطنية باستفتاء عمَّال الولايات المتحدة الأمريكية، ووجدت أنdsffsd ما يربو على٨٠٪ منهم قالوا بعدم سماح رؤسائهم لهم بالقيلولة، فى الوقت ذاته يقدر "جيمس ماس" - الأستاذ بجامعة كورنيل (مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً *Power Sleep*) - إن ٤٠٪ من الموظفين تقريباً يأخذونها خلسة.

نقاط القوة للقيلولة فى مكان العمل

السؤال هنا هو: كيف لك أن تزيل الغشاوة من على عين رئيسك فى العمل؛ ليدرك أن الحكمة تقتضى السماح بقيلولة فى العمل؟ السبيل فى ذلك هو إقناع رئيسك فى العمل، من خلال اقتراح تقدم له فيه من الأدلة الدامغة ما لا يستطيع معها إنكار القيلولة، على أن تكون هذه النقاط مرتبطة بمستقبل الشركة. على سبيل المثال، ما مصدر الخطورة التى تشكِّله القيلولة على الشركة؟ ما الفوائد التى قد تعود بها على الشركة؟ وما السبب فى أن يتناسب أخذ القيلولة مع شركة بعينها ولا يتناسب مع الأخرى؟

وتذكر أن رئيسك فى العمل يضع صالح الشركة فى المقام الأول، وليس حياتك الشخصية، فلو قلت له مثلاً: "أريد قيلولة أثناء العمل فأنا أعانى الأرق"، فأنت بذلك قد أخفقت فى أن تكون محاوراً محترفاً، وليس هذا فقط بل أسأت بهذا الصنيع إلى هؤلاء الذين لديهم من الأفكار الابتكارية ما من شأنه أن يساعد على إيجاد مكان عمل ملائم لأخذ القيلولة. إن الشغل الشاغل لمدراء الشركات هو الحرص على الوفاء بمواعيد الاجتماعات، والإنتاجية، وإنجاز الأعمال؛ لذا عليك عند اقترابك من مديرك فى العمل ومحاورتك معه، أن تجعل كلامك يخاطب هذه الاهتمامات، ولا يبتعد عنها.

وهذا يعنى أن تتواصل معه من خلال توضيحك للفوائد التى ستعود على الشركة، وعند تخصيص غرفة للقيلولة ينتهى معها مشهد الموظفين الذين يتثاءبون، وهم على مكاتبهم يجيبون الهواتف، أو يكونون منخرطين فى مشروعاتهم، ولحسن حظك، يمكنك أن تستعين بتلك النقاط السهلة.

الفائدة الأولى: القيلولة تحد من نسبة الغياب

انتهت إحدى الدراسات التى أجريت عام ١٩٩٩ إلى أن الموظفين الأصحاء دائماً ما يتغيبون عن عملهم؛ نظراً لحالة الإجهاد التى تلم بهم، أو بسبب إصابتهم بأمراض ناجمة عن الإجهاد، فقد تبين أن الحرمان من النوم يضعف الجهاز المناعى للجسم، ويبعث على الإحباط، ويثبط من الحماس، ويقلل من اليقظة والإدراك - أما القيلولة فهى على النقيض من ذلك؛ فهى تقوى من صحة موظفيك، وتحسن من حالتهم، ومن ثم تقلل من نسبة غيابهم.

الفائدة الثانية: القيلولة تزيد الإنتاجية

تفيد الدراسات التى تجريها وكالة الفضاء الأمريكية "ناسا" بأن القيلولة تزيد من نسبة الإنتاجية بمتوسط ١٣٪، كما أيدت دراسات أخرى نفس النتائج الإيجابية للقيلولة، فيما يتعلق باليقظة، والذاكرة، واتخاذ القرار.

الفائدة الثالثة: القيلولة تطيل من أمد احتفاظ العاملين بالمعلومات

إن أحد المفاهيم الرئيسية المعروفة عن القيلولة هى قدرتها على الموازنة بين حياة المرء الشخصية وعمله، من خلال توفيرها المناخ الصحى له؛ فهى خيار يلجأ إليه

العديد والعديد من رؤساء الأعمال، فالترتيب لأخذ قيلولة فى العمل من شأنه أن يعود بمزيد من الرضا على الموظفين، ويزيد من معنوياتهم وإنتاجيتهم.

الفائدة الرابعة : القيلولة توفر كثيراً من المال

قارن بين تكلفة تجهيز غرفة للقيلولة فى مؤسستك، وبين تكاليف بناء صالة للتمرينات الرياضية، أو استئجار إخصائى تدليك، أو مدربيsdfsdfsdf ن للتأهيل، ولن تجد وجهاً للمقارنة، فالقيلولة صفقة رابحة بكل المقاييس.

الآن بعد أن خاطبت اهتمامات رئيسك فى العمل، جاء الدور الآن على براعتك والوصول باقتراحك إلى درجة الإقناع. ابدأ ـ بشكل موجز ـ بعرض الأسباب التى من أجلها تريد أن تخلق بيئة مشجعة على أخذ القيلولة، ركز على قضايا تحسين جودة الحياة والإنتاجية، أكد على السمات الشخصية والمهارات والفوائد التى تجعل من sfdsfdsfsمكتبك المرشح الأمثل لثقافة القيلولة عظيمة النفع.

انتقل بعد ذلك للحديث عن التجهيزات، اشرح لرئيسك فى العمل أى الأماكن يمكن أن تقام فيها غرفة للقيلولة، وما الذى سيعوز هذه الغرفة؛ مقعد، أو أريكة مريحة، منضدة ذات مصباح كهربى خافت الإضاءة، وبطانية. اعلم ما التجهيزات المتوفرة لديك بالفعل، والأخرى التى ستحتاج إليها من أجل تهيئة مناخ يبعث على الراحة بأقصى درجة ممكنة. اشرح لرئيسك فى العمل أن أى تكاليف زائدة لا تقارن بالنسبة لما ستوفره من أموال، كم عدد الموظفين الذين سيستخدمونها؟ وفى أى وقت؟ وكيف سيتم تنظيمها بحيث تتساوى فرص استخدامها أمام الجميع؟ حاول أن تؤسس جمعية للمقيلين، أو راغبى القيلولة وتتّحدوا معاً، وحاول أن تقيس مدى تأثير الإجهاد على خفض إنتاجيتك أنت ورفاقك يومياً، أو أسبوعياً، أو سنوياً. قدِّم لرئيسك فى العمل قائمة بأهداف صائبة يمكن الاستعانة بها من أجل تقييم نجاح ترتيب أخذ القيلولة فى العمل.

وأخيراً، إن لم يقتنع رئيسك فى العمل بالاقتراح الذى قدمته، فاعرض عليه محاولة تجريبية من ستة أسابيع إلى ثلاثة أشهر، بل يمكن أن تقترح عليه إجراء مثل هذا النوع من الدراسة التى قام بها عمدة مدينة "هيرلود" ـ برنامج الستة أسابيع الذى طبقته على نفسك ـ واعرض عليه أن توزع هذا البرنامج بنفسك على الراغبين

فيه، بعدها ابدأ فى فترة تدريب على القيلولة لمدة أسبوعين، واستعن فيها بتمارين الاسترخاء الثابت جدواها علمياً والتى أسلفناها بالذكر فى هذا الكتاب؛ وذلك كى تساعد المقيلين الجدد على النوم، ثم اشرع فى عمل تقييم صحة النوم مرة أخرى لمدة أسبوعين، نتائجك ستكون أداة فعَّالة فى إيجاد حجة دامغة تدعِّم أخذ القيلولة فى أماكن العمل، وستجد فيها الشركات والمنظمات الأخرى مثالاً يحتذى به.

وبهذه الطريقة ستكون قد هيأت لنفسك وللآخرين عالماً مثالياً تنعمون بالعيش فيه جميعاً.

الملحق

قاموس المصطلحات

قياس الأنشطة الحيوية للمرء: طريقة تستخدم لدراسة نماذج اليقظة، والنوم، إلى جانب الإيقاعات اليومية من خلال تقييم الحركة التى تكون غالباً عبارة عن حركة رسغ اليد.

الأدينوسين: مركب عضوى يوجد فى الحمض النووى، ويلعب دوراً مهماً فى جلب النوم، وهناك من المنبهات، كالكافيين الموجود فى القهوة، ما يعوق من عمل الأدينوسين وبذلك يحد من النعاس.

موجة ألفا: نموذج من الذبذبات الكهربية الخفيفة، والمنتظمة فى مخ الإنسان، والتى تحدث عندما يكون الشخص مستيقظاً ومسترخياً، ويسجِّل تردد موجة ألفا من ٨ إلى ١٣ هيرتز.

الأمفيتامين: سائل عديم اللون وسريع التطاير، C9H13N، يستخدم كمنبه للجهاز العصبى المركزى عند علاج حالات معينة؛ كمشاكل نقص الانتباه الناجمة عن زيادة النشاط، وكالإحباط، ونوبات النوم العميقة، وغالباً ما يتم إدمان هذا المنبه بطريقة غير قانونية.

السعة: مقدار تذبذب أية موجة.

هرمون ابتنائى: أحد أنواع الهرمونات التى تعمل على زيادة نمو الخلية وانقسامها؛ مما يتسبب فى نمو أنواع مختلفة من الأنسجة، لاسيما أنسجة العضلات والعظام.

موجة بيتا: ثانى أشهر أنواع الموجات التى تحدث فى مخ الكبار يتراوح، مستوى ترددها على نحو مميز ما بين ١٣ و٣٠ دورة فى كل ثانية، تحدث فى حالة اليقظة الشديدة، وقد تحدث حالة من القلق والتوجس عند الخوف من شىء ما.

الساعة البيولوجية : انظر الإيقاع اليومى.

النوم ثنائى المرحلة : النوم الذى يحدث على فترتين خلال الأربع والعشرين ساعة.

موجة المخ: تقلب متوازن للقوة الكهربية بين أجزاء المخ، كما يتم توضيحه على مخطط كهربية الدماغ.

الكافيين: مركب قلوى لاذع الطعم،C8H10N4O2، يوجد تحديداً فى القهوة، والشاى، وحبات جوز الكولا، ويستخدم طبياً كمنبه أو ُمدرٌ للبول، ويعرف أيضاً بثلاثى الميثيل زانسين.

الهرمون التأيضى: هرمون يعمل على التفكك الأيضى للأجزاء المركبة ويحولها إلى جزيئات صغيرة، وغالباً ما يتسبب فى انبعاث الطاقة.

الجهاز العصبى المركزى: أحد أجزاء الجهاز العصبى الذى يستقبل النبضات الاستشعارية، ويرسل النبضات الحركية، والذى يشرف على نشاط الجهاز العصبى بأكمله وينسق عمله، وفى الكائنات الفقارية يتمثٌل هذا الجهاز فى شكل المخ، والحبل الشوكى.

الإيقاع اليومى. إحدى حلقات النشاط الموجودة على مدار الأربع والعشرين ساعة، وهى سمة موجودة عند الكائنات البشرية، والعديد من الكائنات الحية الأخرى، ويسمى الإيقاع الفطرى للسلوك ونشاط الجسم فى الكائنات الحية بالساعة البيولوجية.

النفور الإدراكى عن القيلولة : عدم القدرة على أخذ قيلولة بسبب معلومات أو اعتقادات سلبية لدى المرء عن القيلولة.

القيلولة التعويضية : تأخذ قيلولة بعد أن تكون عانيت بالفعل من حرمان النوم.

إستراتيجية التكيف: سلوك يتكيف من خلاله المرء مع الظروف شديدة القسوة.

النوم الضرورى: أقل كمية نوم لازمة يتطلبها الجسم من أجل الحفاظ على عمليات المخ الأساسية، وتقدر تلك الكمية غالباً بخمس ساعات ونصف بالنسبة للإنسان.

الكورتيزول: هرمون يفرز فى القشرة الكظرية، ويسهم فى تأييض الكربوهيدرات والبروتين.

موجة دلتا: موجة بطيئة ذات تردد أقل من ست حلقات فى الثانية، وتنبثق من الجزء الأمامى للمخ، ويتلازم وجودها مع مرحلة النوم العميق عند الأشخاص الكبار الطبيعيين.

الإحباط: ١) مشكلة نفسية تتسم بعدم القدرة على التركيز، والأرق، وفقدان الشهية، وانعدام التلذذ، والشعور بالحزن، والذنب، والكآبة، واليأس، والتفكير فى الموت. ٢) فتور فى القوة أو النشاط النفسى.

مصمم القيلولة: انظر إلى أخذ القيلولة المثلى.

الديكسيدرين: الاسم التجارى للديكستريمفيتامين.

مخطط كهربية الدماغ: تتبُّع لموجات المخ، يتم تسجيلها من خلال الأقطاب الكهربية الموجود على فروة الرأس.

الذاكرة العاطفية: تشير إلى كل من تعزيز عملية معالجة الذاكرة؛ بسبب القيمة العاطفية، وإلى ارتباط القيمة العاطفية مع شىء أو تجربة ما؛ بسبب وجود محفِّزات نشطة عاطفياً.

نعاس النهار المفرط: صعوبة فى البقاء مستيقظاً، والانغماس السريع فى النوم بمجرد أن يمكث المرء ويستريح فى مكان ما.

الإجهاد: الإنهاك الشديد؛ بسبب قلة النوم والتعب.

إنكار الإجهاد: عجز المرء ذهنياً عن تمييز حالة الإجهاد التى تلم به، وغالباً ما يسفر عن إساءة المرء لحدود قدرته.

التردد: عدد المرات التى يتكرر فيها حدوث شىء ما فى كل ثانية.

تصوير الرنين المغناطيسى الوظيفى: طريقة تصوير تعتمد على الإشارات المغناطيسية، التى يتم رصدها فى منطقة المخ النشطة بالعلاقة بدرجة أكسدتها؛ أى تدفق الدم.

النوى الركيبية: أحد مكونات المهاد البصرى التى تنقل المعلومات السمعية والبصرية من أعضاء الحواس إلى المخ.

هرمون النمو: هرمون عديد الببتيد، يتم إفرازه من الفص الأمامى للغدة النخامية، التى تزيد من نمو الأعضاء وتعيد تأهيل أنسجة الجسم من جديد.

محفز استتبابى: جهد الجسم المستمر للحفاظ على توازن الجسم واستتبابه.

قيلولة مستهل النوم/حالة مستهل النوم: حالة وسطى بين اليقظة والنوم، ويعتقد العديد من الأشخاص أنها تمنح المرء مزيداً من الإبداعية وتعينه على فهم بواطن الأمور.

حالة الهوس الخفيف: حالة يضطرب فيها سلوك المخ ليصل إلى درجة أقل من الجنون، وغالباً ما يتسبب فيها الحرمان من النوم، ودائماً ما يظهر على من يعانى هذه الحالة علامات الشعور بالراحة، والنشاط المفرط، والروح العالية، والحيوية، وعدم الحاجة الكبيرة للنوم، والشبق الجنسى، ولكن كل ذلك لا يصل به إلى حد الجنون المعروف طبياً.

وعثاء السفر جواً: اضطراب مؤقت فى الإيقاع اليومى الطبيعى؛ نتيجة السفر بسرعة عالية إلى أقطار يختلف فيها التوقيت الزمنى، وغالباً ما يكون السفر عبر طائرة نفاثة مما يتسبب فى الإجهاد وأعراض بنيوية مختلفة.

مركبات "k": موجات حادة سالبة وعالية الجهد، تظهر على مخطط كهربية الدماغ، يتبع ظهورها موجات موجبة بطيئة تلقائياً تميز المرحلة الثانية من النوم، على الرغم من أنها تظهر أيضاً خلال مرحلة النوم العميق، يمكن حدوث مركبات "k" أثناء النوم؛ نتيجة محفزات خارجية أيضاً "محفزات صوتية تحديداً". أنظر أيضاً مغزل موجات النوم.

القُبَّرة: شخص ينشط أداؤه فى الصباح الباكر، وهو تشبيه يشير إلى من يخلد إلى نومه مبكراً.

اللبتين: هرمون ببتيد تفرزه الخلايا الدهنية التى تلعب دوراً مهماً فى الحفاظ على وزن الجسم من خلال تحجيم شهية المرء، وحرق الدهون المخزَّنة فى أنسجة الجسم الدهنية.

الهبوط طويل المدى: ضعف الاشتباك العصبى الذى يحدث خلال مرحلة النوم العميق، ويظهر جلياً فى موجة دلتا، وتكمن أهميته فى تخليص الذاكرة من المعلومات القديمة، وتدعيم التعليم الحركى.

التأييد طويل المدى: استمرار قوة استجابة الخلية العصبية للمنبه على مدار فترة طويلة، ويعتقد فى أنه يتعلق بالتعليم والذاكرة طويلة المدى.

فترة الحلم الواضح رؤيته: الفترة التى تدرك فيها أنك ترى حلماً فعلياً أثناء النوم، تستطيع أحيانا أن تتحكم فى "سير هذا الحلم"؛ أى العالم الافتراضى الذى تعيشه فى الحلم.

قانون "ماجى": أول قانون فى الولايات المتحدة الأمريكية (أقرته ولاية نيوجيرسى) ينص تحديداً على أن السائق الذى يعانى من قلة النوم هو سائق متهور، ومن ثم فهو عرضة للاتهام بحوادث الوفاة الناجمة عن تصادم المركبات.

الميلاتونين: هرمون مشتق من السيرتونين، وتفرزه الغدة الصنوبرية؛ ويلعب دوراً فى مسألة النوم، والشيخوخة، والتكاثر عند الثدييات.

تدعيم الذاكرة: عملية تخزين المعلومات، والاحتفاظ بها لفترة طويلة المدى.

النوم القصير: فترة من النوم تستمر لثوان قليلة، دائماً ما يتعرض لها من يعانون التغفيق أو الحرمان من النوم.

المودافينيل: منبه أقرت استخدامه إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية، ويستخدم كمضاد لحالات النعاس الشديد، ويعمل عن طريق تغيير كميات مواد طبيعية معينة فى المخ، تتحكم فى النوم واليقظة، يعرف تجارياً باسم البروفيجيل.

النوم على مرحلة واحدة: النوم لفترة واحدة فقط على مدار اليوم.

التعلم الحركى: يشير إلى مجموعة من العمليات الداخلية المرتبطة بممارسة أو تجربة تؤدى إلى زيادة فى الدقة، وسرعة فى الاستجابات الحركية.

النوم متعدد المراحل: انظر النوم على أطوار عديدة.

عائق القيلولة: أى شىء يحول دون حدوث القيلولة.

إيماء القيلولة: تمايل الرأس من شدة الرغبة فى النوم، فى حال عدم وجود ما ترتكز عليه.

نوادى القيلولة: أسر اجتماعية جمع بينها حب القيلولة.

التغفيق: اضطراب تميزه نوبات مفاجأة لاإرادية وقصيرة من النوم العميق، يصاحبها أحياناً هلوسة وشلل فى أنحاء الجسم.

يوم القيلولة الوطنى: الإثنين الأول بعد ضبط التوقيت الصيفى، وتم تخصيص هذا اليوم؛ من أجل زيادة الوعى بالفوائد التى تعود بها القيلولة على نواحى المرء الصحية والإنتاجية.

النشاط العصبى الحركى: يرتبط بنسيج، أو نبض عصبى، يتحكم أو يؤثر على النشاط الحركى.

الخلية العصبية: هى أى خلية ناقلة للأعصاب تكوِّن المخ، والحبل العصبى، والأعصاب.

الناقل العصبى: مادة كميائية تنبعث من الخلية العصبية، وتنقل إشارة ما إلى الخلية العصبية التالية.

كاتم الضوضاء: جهاز يتماشى مع الموجات الصوتية فى بيئة ما، بسعة مساوية وطور مضاد؛ ليمنع أى إحساس بالضوضاء.

القشرة القذالية: أحد أجزاء المخ المسئولة عن المعالجة البصرية.

حساسية الضوء: حساسية أو استجابة للضوء.

النوم على أطوار عدة: عبارة عن النوم على عدة فترات على مدار اليوم.

النوم المتعدد فائق القصر: ممارسة قام بتطويرها "كلاوديو ستامبى"، وهى معنية بتقليل وقت النوم من ساعتين إلى خمس ساعات يومياً، ويتم هذا من خلال النوم على شكل أخذ قيلولات قصيرة؛ مدة كل واحدة منها تتراوح ما بين ٢٠ و ٤٥ دقيقة على مدار اليوم، وتعرف أيضاً بالقيلولة الخارقة.

التصوير المتعدد للنوم: طريقة يتم فيها استخدام مخطاط متعدد، يقوم ـ من خلال الاستعانة بالأقطاب الكهربية ـ بتسجيل المتغيرات الفسيولوجية المتعددة

أثناء النوم (على سبيل المثال: التنفس، معدل نبضات القلب، نشاط العضلات) على نحو مستمر.

الجسور: الجزء الموجود بجذع المخ، والذى يرسل معلومات استشعارية بين المخيخ والمخ؛ الجزء الذى يتسبب فى حدوث حركة العين السريعة.

الرسم السطحى لانبعاث البوسيترون: إحدى وسائل التكنولوجيا التى تأخذ صوراً مقطعية للنشاط التأيضى (غالباً فى المخ) من خلال حقن الدم بمحلول ذى إشعاع طفيف، ورسم المواقع التى يتم فيها امتصاص الجزيئات.

هبوط ما بعد الغداء: شعور بالتعب فى أول الظهيرة، ويُعتقَد خطأ أن مرده إلى عملية هضم الغذاء، والواقع أن هذه الظاهرة تحدث سواء كان هناك تناول للغداء أم لا.

التأييد: العملية التى يتم من خلالها تدعيم أو تقوية تأثير فسيولوجى أو كيميائى حيوى.

قيلولة القوة: قيلولة قصيرة (مدتها عشرون دقيقة أو أقل)، وغالباً ما تسيطر عليها المرحلة الثانية بشكل كامل (وتسمى كذلك بقيلولة المرحلة الثانية)، وأول من صاغ هذا المصطلح هو "جيمس بى. ماس" أحد الباحثين المعنيين بعلوم النوم.

القشرة الأمامية: منطقة الفص الأمامى المعنى بالسلوك الإدراكى والتخطيط الحركى.

قيلولة العمل الوقائية: قيلولة تأخذ أثناء العمل قبل أن تصيبك حالة من النعاس والإجهاد الشديدين.

قيلولة العمل: قيلولة تأخذ أثناء العمل.

قيلولة العمل الاستشفائية: قيلولة تأخذ بعد فترة معاناة من حرمان النوم بغية استرجاع النشاط واليقظة من جديد.

القيلولة المثلى: هى طريقة علمية تستخدم لتقدير وقت وطول القيلولة المناسب؛ من أجل تحقيق النسبة المرجوَّة من مراحل النوم التى تعتمد على احتياجات كل فرد، بمعنى أن تكون مصمماً للقيلولة.

البومة : شخص ينشط أداؤه ليلاً، ويشير إلى من يخلد إلى نومه متأخراً.

النوم المتناقض: انظر حركة إنسان العين السريعة.

موجات PGO: موجات ذات رؤوس ناتئة تشير إلى بداية حركة إنسان العين السريعة، وسميت بهذا الاسم نظراً للمناطق التى يتم رصدها فيها بسهولة فى المخ، الجسور (وهى منشأ هذه الموجات)، والنوى الركيبية الجانبية، والقشرة القذالية (البصرية).

القيلولة الوقائية : قيلولة تأخذ قبل إحدى دورات النوم الفعلية.

القيلولة الاستباقية : قيلولة تأخذ عند توقع التعرض لفترة لا يُحتَمل فيها النوم.

البروفيجيل: انظر المودافينيل.

حركة إنسان العين السريعة : مرحلة تحدث فى حلقة النوم الطبيعى، ترى خلالها أحلاماً فعلية، ويتعرض خلالها الجسم لتغيرات ملحوظة؛ من بينها حركة إنسان العين السريعة، ووهن العضلات، وزيادة معدل النبض، ونشاط المخ؛ وتتسم هذه الحركة بنشاط سريع منخفض الجهد، وموجات تأخذ فى شكلها شكل الشرشرة، وتسمى هذه المرحلة "بالنوم المتناقض"؛ بسبب تشابه كهربية المخ فى هذه الحالة مع حالة اليقظة.

السيروتونين: ناقل عصبى يلعب دوراً مهماً فى ضبط الحالة المزاجية، والنوم، والقىء، والشهوة الجنسية، والشهية، وقد يسهِّل من استجلاب النوم من خلال تقليل استجابة المرء للمدخلات الحسية.

حلقات الظل: استمرار خفى لمرحلتى النوم العميق وحركة إنسان العين السريعة أثناء اليقظة، وتتحكم فى تغيير جودة النوم أثناء القيلولة بناءً على المرحلة التى تصل إليها.

غفوة ما بعد الغداء : عادة ما تقضى بالنوم فى فترة الظهيرة، تحدث بشكل كبير فى بلدان البحر الأبيض المتوسط، وعادة ما تكون بعد تناول وجبة الغداء؛ حيث تغلق المحلات التجارية حتى أواخر فترة الظهيرة.

حلقات النوم: فترة من الوقت يمر خلالها المخ عبر كافة مراحل النوم الخمس، وتتكرر الحلقة الواحدة ـ التى تبلغ مدتها حوالى تسعين دقيقة ـ من أربع إلى خمس مرات فى الليلة الواحدة.

دين النوم: مصطلح يطلق على التأثيرات المتراكمة للحرمان من النوم.

الحرمان من النوم: حالة تنجم عن نقص الحصول على النوم الكافى.

خمول ما بعد النوم: شعور بهذيان أو نعاس شديد عقب الاستيقاظ من مرحلة النوم العميق.

اضطراب النوم: انقطاع للنوم يؤدى إلى الاستيقاظ، وصعوبة العودة إلى النوم مجدداً.

حلم مستهل النوم: تخيلات ورؤى تتراءى للمرء فى الدقائق التى تعقب الانتقال من مرحلة اليقظة إلى النوم.

ضغط النوم: سمة مميزة لحاجة الجسم الحيوية للنوم فى أى لحظة.

مغزل موجات كهربية الدماغ: موجات تظهر بصورة عرضية تتخذ شكل المغزل عند تصويرها على مخطط كهربية الدماغ، ويتراوح مجموع تردده من ١٢ إلى ١٤ وتستمر مدته من ٠,٥ إلى ١,٥ ثانية، وهى أهم ما يميز مرحلة النوم الثانية، انظر أيضاً مركبات "k".

مرحلة النوم: يتكرر حدوثها خمس مرات فى فترات مختلفة (المرحلة الأولى، المرحلة الثانية، المرحلة الثالثة، المرحلة الرابعة، مرحلة حركة إنسان العين السريعة) وكل مرحلة من هذه المراحل تتميز بإشارتها الكهربية المختلفة عن الأخرى.

مرحلة النوم العميق: عبارة عن المرحلة الثالثة والرابعة من دورة النوم، تتسم بعمق النوم.

التوجيه المكانى: عبارة عن تثبيت المرء لذاته، أو تثبيته لشىء ما فى مكان ذى أبعاد ثلاثة، مع الوضع فى الاعتبار النظر إلى اتجاه محدد، أو وضع نظام إشارة، ويعتمد على مرحلة حركة إنسان العين السريعة.

موجات ذات أشكال مغزلية : انظر مغزل مخطط كهربية الدماغ.

مرحلة النوم الأولى: مرحلة انتقالية تحدث بين حالة اليقظة وبين مرحلة النوم الثانية، عادة ما تشكل من ٢ إلى ٥٪ من مجموع النوم.

قيلولة المرحلة الثانية : انظر القيلولة ذات الفائدة الجمة.

المرحلة الثانية من النوم : إحدى مراحل النوم التى تتميز بظهور الموجات المغزلية ومركبات "k"، وينخفض جهد كهربية الدماغ نسبياً، ويزداد التردد.

مرحلة النوم الثالثة: أعمق مراحل النوم، تشكل نسبة ٢٠ إلى ٥٠ ٪ من دورة النوم (طور جديد كل ٣٠ ثانية)، وتتكون من موجات كهربية الدماغ التى يقل ترددها عن ٢ ميجا هيرتز، وتشكل مع المرحلة الرابعة مرحلة النوم العميق.

المرحلة الرابعة من النوم. هى مرحلة مماثلة للمرحلة الثالثة باستثناء حدوث موجات عالية الجهد فى كهربية الدماغ تتخطى ٥٠ ٪ من حلقة النوم، وتشكل إلى جانب المرحلة الثالثة مرحلة النوم العميق.

المنبه : هو عامل كيميائى كالكافيين مثلاً، يرفع أو يسرع بشكل مؤقت من النشاط العضوى أو النفسى، ويمكن الاستعانة به لمقاومة النعاس.

المقياس الكلفانى السلكى : جهاز تم ابتكاره قديماً، ويستخدم فى الألياف الشعيرية لرصد التيارات الدقيقة للذبذبات، كتلك التى يرسلها المخ والقلب، وقد أدى هذا الإجراء إلى ابتكار مخطط كهربية الدماغ، ومخطط رسم القلب، والانتفاع بهما فى العلم الحديث.

ارتفاع نسبة السكر: هو نشاط مرضىّ ناجم عن تناول المزيد من السكريات.

المهاد البصرى: كتلة بيضاوية من الخلايا العصبية أسفل مقدمة المخ، ترسل معلومات استشعارية من وإلى القشرة الدماغية.

موجة ثيتا : شكل من أشكال الموجات التى تظهر على مخطط كهربية الدماغ، ذات تردد يتراوح من ٤ إلى ٨ هيرتز وتظهر فى المرحلة الأولى، ومرحلة حركة إنسان العين السريعة.

الغدة الدرقية : غدة صماء توجد فى مقدمة القصبة الهوائية للإنسان وعلى

جانبيها، وهى مسئولة عن ضبط المعدل التأييضى.

ثلاثى الميثيل زانسين: حمض أمينى أساسى، C11H12N2o، يتكون من البروتين أثناء هضم أطعمة معينة؛ ويعتقد بجلبه للخمول والكسل.

النوع الأول من التصورالخاطىء: مقولة باطلة مفادها أن العمل لساعات أكثر على حساب النوم لوقت كاف سيثمر عن إنتاجية أكبر.

القيلولة الخارقة: انظر النوم على أطوار متعددة.

القيلولة المنشودة: قيلولة تتساوى فيها نسبة النوم فى مرحلة النوم العميق، ومرحلة حركة إنسان العين السريعة.

التعلُّم المرئى: أحد أنواع التعليم التى يزيد ويحسِّن من خلالها المرء قدرته على رصد وتمييز الأهداف المرئية.

الحلم الحى: حلقات سردية سريالية تحدث خلال مرحلة حركة إنسان العين السريعة، وهو ما يرويه الناس عموماً عند الحديث عن أحلامهم.

الاستيقاظ عقب بداية النوم: أى فترة تقضيها مستيقظاً بعد بداية النوم ولكن قبل الاستيقاظ النهائى.

الصيغة العلمية لإيجاد أدق وأنسب قيلولة تتناسب مع احتياجاتك

على الرغم من أن معظم الأشخاص قد يكتفون فقط بهذا المستوى من التعقيد الذى ذكرناه فى الفصل السادس، إلا أننى ذكرت هنا شيئاً من الشرح الإضافى لهؤلاء القراء الذين يتحرون الدقة التامة فى أخذ القيلولة.

توضح نظرية النسبية الخاصة بعلم القيلولة، العلاقة بين مراحل النوم التى يمر خلالها المرء خلال أخذه لأى قيلولة، فعلى فرض أن حرف n يرمز إلى جودة قيلولتك وحرف r إلى تأثير الإيقاع اليومى على مرحلة حركة إنسان العين السريعة و s إلى ضغط النوم ، والرقم ٢ إلى المرحلة الثانية، فيمكننا أن نستعرض صيغة القيلولة على هذا النحو:

$$N = R/S + 2$$

فمن خلال استخدامنا لهذه الصيغة ـ وهى ليست سوى جمع للمرحلة الثانية ومرحلة النوم العميق ومرحلة حركة إنسان العين السريعة ـ يمكننا أن نقدر بشكل أفضل جودة أى قيلولة، فهيا بنا نبدأ بالمرحلة الثانية، الطرف الثابت فى هذه المعادلة: تعتبر المرحلة الثانية هى العنصر الانتقالى بين كافة مراحل النوم الأساسية، كما أنها أيضا عبارة عن بوابة الدخول إلى مرحلة طويلة من النوم، ولهذا تعرف أول عشرين دقيقة من النوم بالمرحلة الثانية، وبعد تخطى أعتاب تلك المرحلة تدخل مرحلة النوم العميق؛ حيث المزيد من الانغماس فى النوم، ثم تعاود فترجع من جديد إلى المرحلة الثانية، التى تنطلق منها إلى مرحلة حركة إنسان العين السريعة، ثم تعاود مرة أخرى إلى المرحلة الثانية، وذلك يعنى أن أى قيلولة تزيد مدتها على عشرين دقيقة، تشكل المرحلة الثانية فيها ٦٠ بالمائة من حلقة النوم الكاملة التى تبلغ مدتها ٩٠ دقيقة.

يبدو الأمر حتى الآن أمراً بسيطاً، وسنوضح الآن ما سيزيده تعقيداً من خلال شرحنا للعلاقة بين مرحلة النوم العميق ومرحلة حركة إنسان العين السريعة، اللذين يمثلان بقية دورة النوم التى تبلغ تسعين دقيقة، أو قل ٤٠ بالمائة. نعلم أن مرحلة النوم العميق يجب أن يسبق حدوثها مرحلة حركة إنسان العين السريعة فى كل دورة؛

حيث لابد من أن يحصل الجسم أولاً على حاجته من مرحلة النوم العميق قبل حدوث مرحلة حركة إنسان العين السريعة، وهذا يعنى أن مرحلة حركة إنسان العين السريعة ومرحلة النوم العميق بينهما علاقة تضاد، فعندما ترتفع مرحلة النوم العميق تنخفض مرحلة حركة إنسان العين السريعة والعكس صحيح، ولهذا السبب رمزنا إليهما فى المعادلة على هذا النحو r/s ، فنحن لا نقسم أى شىء هنا؛ كل ما نفعله هو أننا نشير إلى العلاقة العكسية بين القيمتين، وبناء عليه ينخفض ضغط النوم لديك فى الساعات القليلة التى تعقب فترة استيقاظك، ومن ثم يكون المقام s صغيراً، وهو ما يسمح إلى زيادة البسط r، إلى حد تستهلك معه معظم الأربعين دقيقة، ولكن كلما ازدادت ساعات يقظتك، ازداد ضغط النوم لديك ومن ثم زيادة المقام s، وهذا يعنى أن مرحلة حركة إنسان العين السريعة سوف تزيد مشاركتها على ما يزيد على نسبة ٤٠ ٪ ؛ لأن كل ساعة أخرى من اليقظة ستزداد معها مرحلة النوم العميق.

ومعرفة تفاعل كافة هذه المراحل مع بعضها البعض، ستؤهلك لاستغلالها على نحو أمثل من أجل إيجاد قيلولتك الخاصة بك ـ أو على الأقل لكى تعرف أى الفوائد تلقيتها من القيلولة التى أخذتها لتوك.

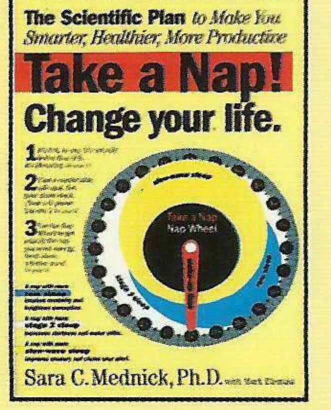
ولمزيد من الصيغ التفاعلية للقيلولة، والتى من خلالها يمكنك أن تتعرف على متغيرات محددة خاصة بقيلولتك، تصفح موقعى الإلكترونى:.www.takeanap . info

نبذة عن المؤلفين

الدكتورة "سارة سى. ميدنيك"، عالمة بحث متدربة بمعهد "سالك" التابع لجامعة هارفارد فى "لا جولا" الواقعة بولاية كاليفورنيا، ومستشارة فى المؤسسات التجارية الخاصة والمؤسسات العسكرية. وهى خبيرة محنكة فى مجال أبحاث القيلولة، عملت فى العديد من المؤسسات الأكاديمية والعسكرية والشركات الخاصة، وقام بتغطية بحثها حول القيلولة شبكة "سى إن إن"، "وإن بى آر"، وصحف الإيكونوميست ونيوز ويك وصحيفة وول ستريت جورنال - إلى جانب عدد آخر من الصحف والمجلات وبرامج التلفاز.

"مارك إيرمان" كاتب حر يعيش فى لوس أنجلوس، يكتب بانتظام فى صحف "لوس أنجلوس تايمز" و"بلاى بوى"و"إنستايل"، والعديد من الصحف والمجلات الأخرى.

إنها لمعجزة



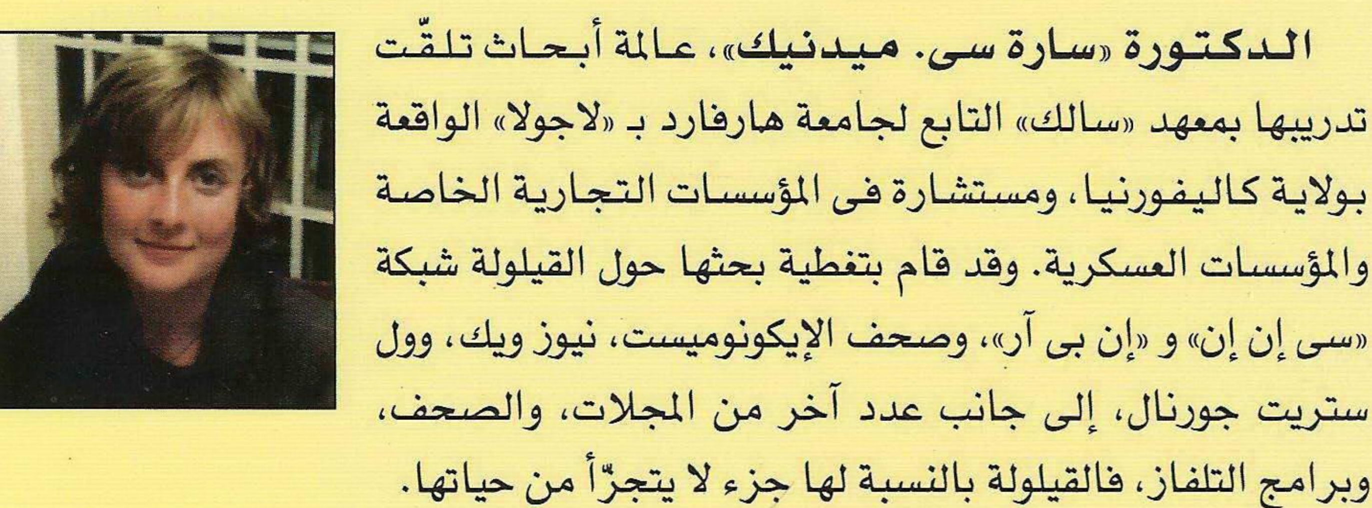
إن هذا البرنامج المتميّز - الذى يرتكز على أساس علمى، والمتمثّل فى هذا الكتاب - يعلّمك كيفية التخطيط للحصول على فترة القيلولة المثلى: فمن خلال هذا البرنامج ستعرف أنسب الأوقات التى تأخذ فيها قيلولتك، ومدى الوقت الذى تستغرقه القيلولة، وكيف تستيقظ من قيلولتك نشيطاً، فضلاً عن أنها تمكّنك من إسكات الصوت الذى يهمس فى أذنك قائلاً: «القيلولة دليل الكسل»، وليس الأمر كذلك؛ فالقيلولة مؤشّر يدل على التحكّم فى حياتك.

إنها تزيد اليقظة • وتعزّز الإبداع • وترفع الكفاءة الجنسية • وتقلّل الضغط • وتساعد على إنقاص الوزن • وتحافظ على شبابك • وتقلّل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية • وتحسّن من حالتك المزاجية • وتقوّى الذاكرة • وتصفّى الذهن عند اتخاذ القرار • وتحسّن الإنتاجية، وإلى جانب هذا تشعرك بالسعادة.

«نداء للاستيقاظ!»

إن البحث الرائد الذى قدّمته لنا الدكتورة «سارة ميدنيك» هو دليل دامغ على أن قيلولة الظهيرة تعود بالنفع على النواحى النفسية والجسدية والذهنية للمرء. فإذا ما أحببت أن تبقى طوال اليوم يقظاً تمام اليقظة، ونشيطاً، وفى حالة نفسية جيدة، فعليك بأخذ قيلولة.

- دكتور «جيمس بى. ماس»
مؤلف كتاب "Power Sleep"
وهو أحد أكثر الكتب مبيعاً
طبقاً لصحيفة نيويورك تايمز

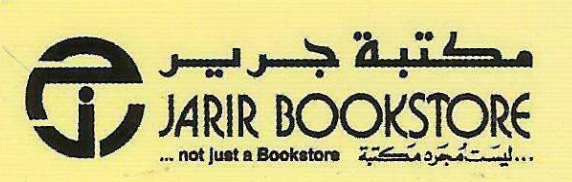




الدكتورة «سارة سى. ميدنيك»، عالمة أبحاث تلقّت تدريبها بمعهد «سالك» التابع لجامعة هارفارد بـ «لاجولا» الواقعة بولاية كاليفورنيا، ومستشارة فى المؤسسات التجارية الخاصة والمؤسسات العسكرية. وقد قام بتغطية بحثها حول القيلولة شبكة «سى إن إن» و «إن بى آر»، وصحف الإيكونوميست، نيوز ويك، وول ستريت جورنال، إلى جانب عدد آخر من المجلات، والصحف، وبرامج التلفاز، فالقيلولة بالنسبة لها جزء لا يتجزّأ من حياتها.








حصريات
مجلة
الابتسامة
حصريات يناير 2013
www.ibtesama.com